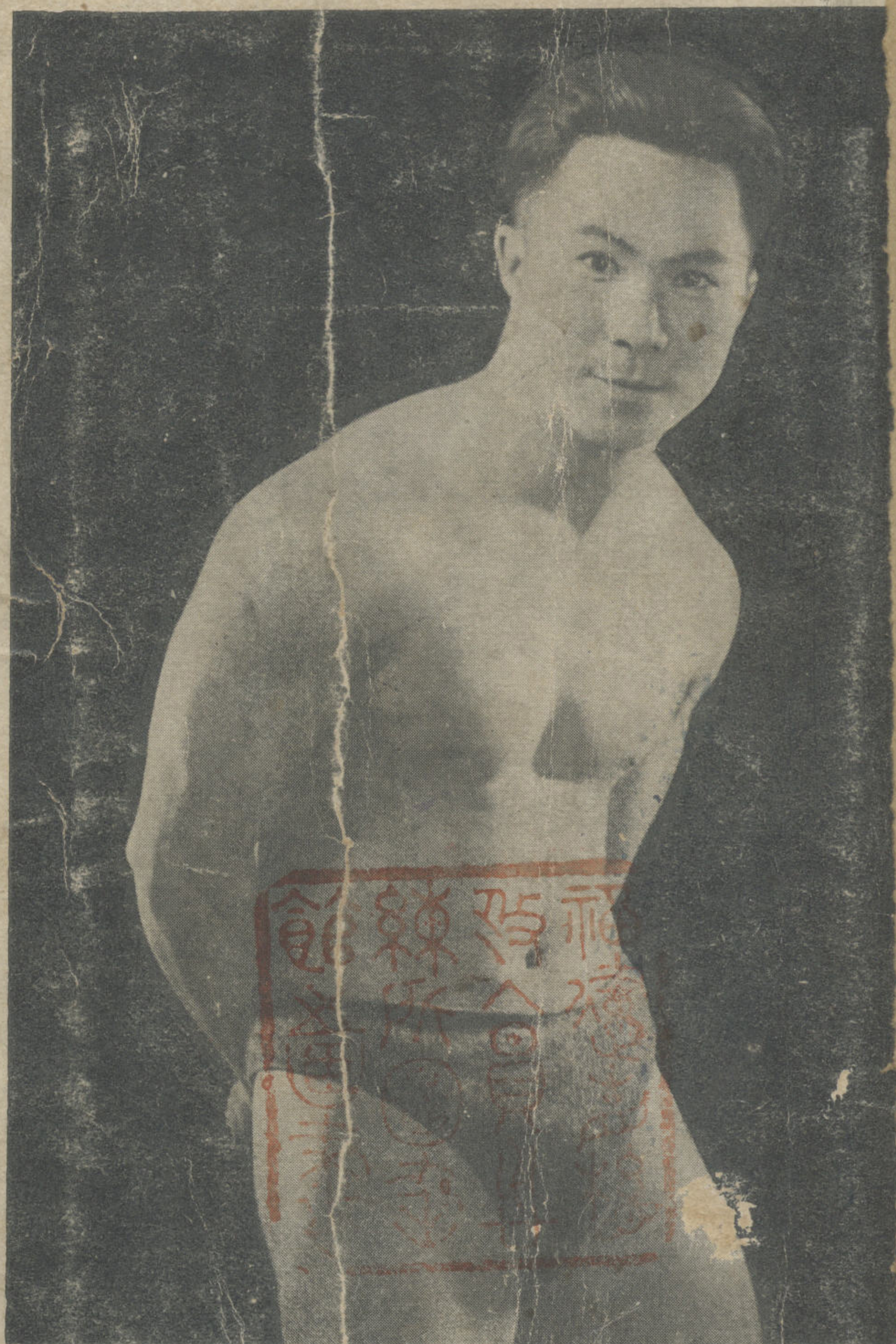
最新啞鈴鍛練法

趙竹光著



商務印書館發行

中華民國二十七年八月初版

最新啞鈴鍛練法一冊 (66069)

每冊實價國幣玖角
外埠酌加運費匯費

著作者　趙竹光

發行人　王雲五　長沙南正路

印刷所　商務印書館　長沙南正路

發行所　商務印書館　各埠

(本書校對者鮑嘉祥)

二七一三上F

版權所有　翻印必究

田序

醒鐘響了，睏獅怎能安眠？醒來吧！這是智與力的世代，懶腰早已伸過，再不能留連。挺起胸往前直追吧！運用你制人的智慧，奮揮你拔山的魄力，把這老大的中華改造起來。青年們這是誰的責任？卸下東亞病夫的大衣，把你堅實豐滿的臂膀顯露出來，做個健全的國民，扶助我們的中華安渡過這狂風暴雨的大洋。

吾友竹光對於健身之術研究有年，且能以身作則，決心苦練，纔有今日的成就，是堪欽佩。本書乃是作者多年計劃要完成的工作，以書信的方式，對讀者直接談話，將他已往所得關於健身的祕訣盡情率直地傳授，希望每个讀者都能練成个健美的國民，為國効勞。

康健之有益於人生，誰都不能否認，牠能保護你抵擋病魔的侵擾；就使不幸生了病，有了康健，其恢復之迅速，眞乃不可想料呢。不但如此，康健的人生，是積極的，樂觀的；四周儘管暗淡，生命的火，自會發射其光芒，化暗為明。我們再不必煩惱，也不用灰心，有了力，有了志，何事不成？努力吧！前程。

最後，我有一句誠懇的話，要奉勸諸位，就是在你們未開始練身之先，要下个最大的決心，在無論何種情形之下，一定要把這運動的精神繼續下去，纔不辜負作者的一番苦心，那你們也可以嘗嘗由辛苦收穫得來的果子之美味。不然，半途而廢，是無志氣。

吼吼……醒獅在怒叫了。全世界都睜大詫異的目光，在注視你的威風。

田萍於同仁　民國廿六年三月

5431

自序——以信代序

敬愛的朋友：

如你從未聽過我的名字，當你打開這本書劈頭就見到我對你這樣的稱呼時你免不了會有點詫異起來的吧？但無論你讀過或從未讀過我所著譯的書也好，如你對于這本書發生興趣的，你至少有着和我同樣的目標，那就是想將自己的身體練到強壯起來。既然我們都有着一個共同的目標，我們豈不就是志同道合的好朋友麼！

不覺間又是冬初了。庭前的草木已漸次凋殘。晚上陣陣的寒風，作着凄涼的呼聲。夜更是死一般的沉寂。在這種情景之下，獨自對燈執筆，若目下的我仍是五年前的我，怕不黯然而淚下麼？但我『見木謝花殘而興無限之感』（見肌肉發達法譯序）的時代已成爲過去了。我現在只知埋頭苦幹，勇往直前地做去。我已認定了我應努力的目標，我覺得我有許多要做的事情，這些事情都是要等着我來做的。我的生命力是那麼的充足，我決不再如從前孱弱的我

只是整天度着愁城的生活。我比從前更有勇氣來應付一切。我的脾性也比較温和了許多。而且我比從前更有自信起來。我說這些話幷非自誇，只不過敍述出一個人的體魄之強弱對于他的人生觀之影響是多麼大的罷了。一個人之所以墮落和所以頹廢，大半由于身心反常所致。觀于近日犯罪學家對于犯人研究之所得，已足證明犯者大概多因身心異常而作惡。麥佛登（Bernarr Macfadden——美國體育著作家）對于自殺的人嘗加以調查，也證明患者十之九身體都患有毛病。眞的，世界上還有甚麼比健康更爲可貴的麼？

現在已快到了國將不國的時代，我們青年人的任務是何等的重大呵！凡有熱血的青年，都莫不以爲國捐軀爲榮。但果眞我們應徵入伍，又試問我們一百人中有幾個能够經過試驗而合格？有幾個能勝任軍營中勞苦的生活？講到再切實一點，我們中有幾個平時的胸圍能有三十五英寸？上臂能有十三吋半？又，我們中有幾個能兩手舉起一百磅？不錯，只有力而無智與只有勇而無謀，一樣的無濟于事。所以做着現今這個大時代的青年，非獨要有一個健全的體格與頭腦，還要有一個高潔的靈魂。然一個健全的頭腦往往寄于一個健全的體格中，因之我

們不論爲了國家的前途與個人的幸福，我們都有一個把我們的體格練到強壯起來的任務。

其實世界上是沒有甚麽不可能之事。無論你目下的體格是怎樣孱弱也好，只要你能下一個最大的決心而又能努力的練去，你終有一天把你的體格練到強壯起來。就以我自己來說，我在中學的時代體重不過百磅。胸圍不過三十英寸。至于身體其他各部分，更不用說。而且我還是上了大學才開始鍛練的，加之以在初期的鍛練中只是漫無系統的練去，經了多年的試驗與研究，到現在我的健身術才漸臻完備。同時我近今的體重已增至一百四十三磅，頸十六又四分之三吋，上臂十四吋半，前臂十一又四分之三吋，胸圍四十三吋，大腿爲二十三吋。在此數年中，體重幾增四十磅，胸圍大了十二吋，頸大了三吋，上臂大了幾及四吋，大腿也大了四吋多。這一切都是事實。只要把我目下的照片和從前的一比便可證明。而我目下無論肌肉與力的方面仍在不斷的增進中。我之所以不憚煩把我的體度敍述出來的緣故，無非想藉此給予你一種更大的鼓勵。而且，你目下的機會比我的勝多多。因爲你至少可以不至再走上我從前所走錯的健身之途。

這本書可說是我八年來對于健身術研究所得的結晶。其中之每一字與每一句都是由于我多年練習的經驗與學理的研究上所得而來。書中之每一個運動方式都有詳細的插圖并解釋其對于身體有甚麽益處，或發達身體那一部分的肌肉。而且已由輕入重系統地安排好，只要你照此練去卽可。此外每一課中都加入應有的健康常識與運動上的祕訣。所以最好請你在未練之前，先把全書看過一遍。有了一個普通的印象後，再逐課來研究，然後跟着來練去。但我很希望你在練前能細心的來研究淸楚。也許有時因爲一字之誤，成敗卽寄于此。

這次的運動課程暫定爲三月，每星期更換一次，使肌肉能有一種新的反應與進步的工作，以收事半功倍之效。在這本書的材料中，凡關于近代練啞鈴最新的運動方式與健身祕訣俱敍述無遺。無疑地都是經過作者苦心的挑選而來；同時還有許多運動方式爲作者所特創而認爲效能特高的。

在未練之前，最好先把自己的體度幷體重等作一個詳細的記錄，幷將年月日記下。以後可每兩星期或一月來量一次，看看自己的進步如何。更好是在練前把衣服脫下來拍一小照。

當你將來練大後再拍一張拏來一看時，或許你有點不相信你自己的呢！至于量法，頸部可量其最小的部分，上臂可平肩彎起來量最大的部分。至于胸部可在乳頭上一吋量之卽可。他如前臂與大小腿等可伸直來量其最大的部分。但我很希望讀者們于練前與練滿了三個月後能寄上一張體育照片給我以資紀念。那我自然是非常之感激的。

依我的經驗來預測，如你能專心的來練去，練了三個月後，我相信你至少會得到以下的成績：頸度增加吋半至二吋，上臂由吋半至二吋，前臂由一吋至吋半，胸部由二吋半至四吋，大腿由一吋至吋半，小腿則由半吋至一吋。假定一個人的體高爲五呎六吋，在未練之先其體度爲：頸十四吋，上臂十二吋，前臂十吋半，胸圍（平時）三十六吋半，大腿十九吋半，小腿十三吋半。那麼練了三個月之後，他的體重之增加不算外，他卽可有下列的成績：頸十五吋半，上臂十四吋，前臂十一吋半，胸圍（平時）三十九吋，大腿二十一吋，小腿爲十四吋。一個人如練到以上的成績，雖不算爲發達完美，但至少也就可以過得去了。而且這是不難做到的。

我寫這本書最大的目的，就是想使得全中國的人們都能照此練到強壯起來。我希望你

不獨看了就算了事，而且還能够認眞的如法做去，一掃東亞病夫之汚點，那我這次的努力非獨于無形中得到莫大的酬報，同時對于國家也算盡了一點棉力末了謹祝

康健

竹光上二六・二・二五

目錄

田序……一—二
自序……一—六
第一課（第一星期）——做甚麼運動？甚麼時候運動？運動時之適當呼吸法　每部運動所應做之次數　運動次數過多對于肌肉發達之妨礙　運動與洗浴　熱水浴與冷水浴　摩擦　運動解釋……一一—二一
第二課（第二星期）——心境與健康之關係　成功之要素：決心——信心——毅力運動解釋……二二—三六
第三課（第三星期）——再論成功要素：恆心——努力——精神灌注——自勵　運動解釋……三七—五二
第四課（第四星期）——食甚麼？不要食刺激性的食物　怎樣食？甚麼時候食？

活力與死力　運動解釋……五三—六七
第五課（第五星期）——睡眠——睡眠的姿勢　我們應有的睡眠時間　午夜前後睡眠之比較　中飯後小睡之益處　睡眠過多之害　運動解釋……六八—八二
第六課（第六星期）——運動與飲水　飲水與內部之清潔　我們每天應飲之水量　按摩之奇效　按摩之由來　運動解釋……八三—九七
第七課（第七星期）——衣服與健康之關係　衣服之形與質　穿衣服過多之害　運動時所穿的衣服　居室衛生　臥室窗宜常開　運動解釋……九八—一一一
第八課（第八星期）——體力與自我之尊嚴　習慣與健康——不良習慣對于身體之妨礙　有意義與無意義的人生　煙酒之爲害　運動解釋……一一二—一二五
第九課（第九星期）——生活與健康　夜生活與慢性自殺　再談煙酒之害　胸呼吸與丹田呼吸　運動解釋……一二六—一四一
第十課　第十星期）——進步運動之意義　再論每部分運動應有的次數　肌肉之質的

問題　大骨格與細骨格之比較　單獨練與集團練　運動解釋……一四二——一五三

第十一課（第十一星期）——疾病與自療　我的天然自療法　我對于各項運動之意見：國術與柔術　國術與西洋拳　西洋拳與角力　長跑與對于肌肉發達之妨礙　球類……一五四——一六六

第十二課（第十二星期）——一般運動家所犯着最大的毛病——一個摯誠的忠告

我的運動哲學　強健爲我們事業上之原動力　人格修養　姿勢與儀表　運動解釋……一六七——一八一

插圖

作者與王學理君合照
作者在滬江大學時所創辦的滬大健美會
作者練前與練後體格之比較
運動插圖共八十二幅
作者與其一部分的運動器械
肌肉解剖正面圖
肌肉解剖背面圖

最新啞鈴鍛練法

第一課

敬愛的朋友：

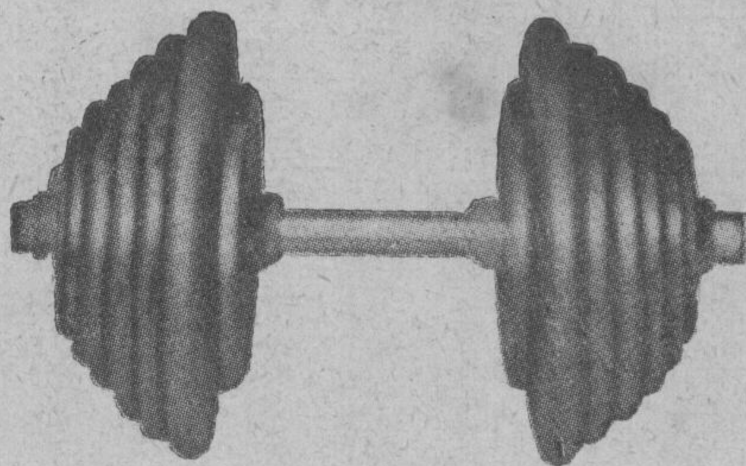
我們都知道健與力乃人生最大的原動力。任你是怎樣富貴豪華，任你是聲勢赫赫，但假如你整天的藥不離口的臥在床上，財勢到底于你有甚麼好處？關于這一點，我們都會很明白的了。但我們往往忽略了這一點，那就是非到了我們病倒在床上時，然後知道健康之爲可貴。可是有許多病症是可以防範的，只要我們有適當的生活，而又做些健身的運動即可。但我們有許多時是明知故犯的，所以我常常想：我們號稱爲萬物之靈的人類有時是多麼矛盾呵！

但同時我也很明白，是不能過分責備的，因爲在我國關于練身術的知識未免太貧乏了，所以對于一個初練的人，往往有無從入手之嘆。爲了補救這個缺點，是以有這本書之問世。

一個初練者在開始來練身體的時候所感覺一個最大的困難問題就是課程之分配。我從前也嘗有過同樣的經驗，往往有無從入手之慨。而且有許多時簡直不知先做那一個運動方式的好。練得上身來又來不及練腿部等。同時倘若我們想得到最大的收效，我們一定要常常把運動方式來更換。這一方面可以給予肌肉一種新的動作，俾能增加我們對于練身體的興趣。一方面也可以使得我們的肌肉常常有一種新的反應，使牠們能于最短期間內發達其最高的限度。因爲運動對于我們肌肉所引起的反應，正如菜餚之于我們的胃口一樣。無論我們是怎樣喜歡那種菜式也好，假如我們天天都來食牠的，漸漸地我們自會覺得厭倦起來了。運動也是同一的道理。在常收到讀者的來信中，也就有許多問及課程分配這個問題。但在這本書中，我已再三地思維，來把課程編就。雖則未能十分完備，但至少全身各部分的鍛練上都已顧及到，而且是很有系統地來分排好。這樣關于課程這一點，總算已不成問題了。

運動器具本來是有許多種的。所以一個初練的人，往往不知來選擇那一種運動的好。而其實問題并不在運動器具的本身，而是運動方式與課程是否按排得當。因爲每一種運動器

具都有牠的好處。舉凡從自力運動(用自己的抵抗力)而至擴胸器(Chest expander)、握力器、鐵啞鈴、鐵槓鈴、爬繩、單雙槓、搖環等我都練過。但其中以鐵啞鈴爲最宜于初練的人，(其實對于進一步鍛練的人，只要把重量加增起來卽可。)因爲牠是經濟而耐用。而且練起來也不必須要很大的地方，甚至在自己的臥室中也可以來做你的運動。這可說是再簡便沒有了。不過市上所售的鐵啞鈴，都是不能加重減輕的居多。爲補救這個辦法起見，最好自己叫鐵店來定做。通常槓之長度爲二十四英寸。但二十吋亦無不可，片成圓形，可分十磅、五磅、兩磅半、磅半四種。兩頭可以加塞，內含可轉動之螺絲。至于每啞鈴之重量，可看乎自己的力氣與願望而定。通常大約由四十以至五十磅卽很够了。爲着便于明瞭起見，我不妨把近今最新式的可以自由加重減輕的鐵啞鈴圖樣附在這裏。



至于那些財力不十分充足的朋友們，可到舊貨攤上去找找看，有時說不定化一兩塊錢

可以買上兩對也未可知，這只好靠乎你的口才和運氣了。但普通的鐵啞鈴也不見得很貴，而且都是爲每個人的財力所能勝任的。

還有兩個爲初練者急待解決的問題就是：甚麼時候運動與運動時應怎樣的呼吸？我且按次解釋如下：

在未答覆第一個問題之先，我們得決定我們所做的是怎樣的一種運動，與其性質之輕重如何。同時我們的環境與所操的職業等也是非常之有關係的。假如我們所做的運動是比較進一步，如舉重與角力等，那還是在午後或晚上來舉行的好。因爲如在早上舉行，一則由于肚子太空，同時神經上的功能，仍有點在靜止的狀態中，所以不甚相宜；一則如練得過倦，對于日中的工作會發生妨礙。因爲當我們把腿部練得太疲乏，血多走到腿下部去，結果使得一個人厭厭欲睡。若在晚上來練，雖則初時或許不易入睡，但上了幾次即能嘗到由甘睡中所得到的甜蜜的滋味。早上一覺醒來，其精神之充足，大有挾泰山以超北海之概。加之以在運動中肌肉之被破壞正可藉晚上之睡眠而彌補。但如我們不喜歡晚上來練的話，而同時自已住所的

環境是十分幽靜與空氣也很清潔的，那于下午四時後來練也未嘗不可。只要練後有半小時以上的休息而後進餐卽無妨礙。可是假如自己所居的環境與空氣不見得很好，我們就只好在早上或晚上來練，因爲那時人們與車輛的來往，至少是比較沒有那麼多，這樣塵煙也就比較少些。但如自己所做的運動并不怎樣劇烈，而同時自己也是相當忙碌的，則可將運動分爲兩部分來做。上午做上身的運動，如頸、胸、臂、腹部等，而將腿部運動留在下午或晚上來做亦無不可。總之關于『甚麼時候運動？』這個問題，可就乎自己的環境再加以自己的判斷卽可。但最要緊的就是每天或隔天（看乎各人所做運動的性質而定）所做的運動，既將時間決定了之後，每天或隔天一定要按着所定的時間做去。譬如已決定了每天或隔天下午五時來練，那麼以後最好就按着這個時間練去。以養成肌肉到那時卽可以由動作中而發生反應的習慣。自然遲上數分鐘是沒有甚麼問題的，只要不是今天下午五時來練，明天則改爲晚上九時，後天又改爲早上卽可。如想于鍛練身體上有所成就，這一點是萬不能忽略的。

至于運動與呼吸這個問題，也是非常之重要的。一弄不清楚，往往就會對于身體有妨害。

我有許多時見到那些初練身體的人，在運動的時候，鼓着氣——連呼吸也不呼吸的拚命的來練。弄到面紅耳赤，甚至連眼睛也睜大到令人發怕。這非獨對于肺部有莫大的妨礙，卽對于心臟也會發生很不良的影響。若這種錯點不改，久之肺與心臟總免不了會發生毛病的。尤其是當我們來做着劇烈的如舉重等運動的時候，對于這一點不能不加以萬分的注意。

其實在運動時之想能呼吸得當是一件極容易的事情，那就是用力時則吸，不用力時則呼。吸時腹外張，呼時則內縮。現在就以你要單手把一只鐵啞鈴舉向頭上去來說，那麼當你用力向上舉的時候則吸，放下來時卽呼便妥。但當練到氣喘喘的時候，可循其自然的來呼吸。只要不是停止呼吸的便是。

當我們跑到一間健身房去的時候，往往見到有些人一手握住一個重不過數磅的鐵啞鈴舉上三四十次或甚至一百次，練後還說他初時只能舉上十餘次，而現在則可以舉到百餘次。當他述及他練身之經過的時候，還喜形于色的說他的力氣進步得是多麼的迅速。不錯，講到他的耐力方面的確已比從前增加。但講到實力方面我就不相信他能有多大的進展，就算

他這樣再練上十年八年，他的眞正的力氣决不會有多大的增加的。我們不要以爲能把一只重五磅的鐵啞鈴舉上五十次就可以把一只重五十磅的鐵啞鈴舉得起，這是絕不會有的。因爲耐力和實力運動的性質完全兩樣。一個長跑家可以一連跑上數十哩而不覺得疲乏，但要他將一百磅東西來舉起，那可就等于要他的命。這就是耐力和實力的最大的分別。

從前有許多職業體育教練就是犯了這個毛病，就是近今歐美的體育函授學校中的教師仍免不了這種錯誤，以爲用輕的鐵啞鈴卽可以使身體的肌肉與力發達到其最高的限度。輕的運動之不能使得我們的力與肌肉發達到其最高限度的緣因有二：一就是輕的與次數太多的運動將使肌肉之破壞比其增長會來得快。一就是倘若我們不漸次的把運動加重起來，我們的肌肉與力增加到了一定程度卽行終止。此外時間與精力之過度耗費還在其次的呢！

所以就我歷年來的經驗而論，我以爲練頸、前臂、肩背與小腿最多不可過十五次，（以十次至十五次爲最適宜，過此卽加重，以下由此類推。）上臂不可過十次。胸、腹與大腿最多不可

過二十次(以十五次至二十次爲最適宜)倘若能遵着這個原則來做去那就決不會錯的了。

還有一個對于運動上很有關係的問題就是洗浴。

我們知道洗浴是有兩個最大的目的，一就是淸潔，一就是藉此以刺激皮膚之表層。

在我們體內之吸收與新陳代謝的過程中，少不免形成許多廢物而要排出于外。排泄的程序，是向兩方面來進行的，一就是由于肛門與尿道，一就是由于我們皮膚的孔道。我們日中所流出的汗就是廢物經皮膚排泄于外的表徵。倘若我們長久不浴，一方面廢物排泄仍不絕地在進行，皮膚的孔道卽有被封閉之虞，其結果，少之皮膚卽會起癩瘡之疾，大之卽釀成病症。至少身體是不會那麽強壯，而且臭氣難聞，這是何等可厭呵！就中國大體而論，南方人（兩粵與閩）總比別省人洗浴洗得勤。其中有兩個最大的原因：一就是由于天氣與習慣，一就是南方人好動成性。而同時運動與洗浴兩者是有很大的關係的。因爲當你運動完了之後，一則渾身是汗，不洗不好過，一則在冷天運動了後，血液自會因之而沸騰起來，這樣自不會怕冷了。所以倘若我們想養成勤于洗浴這種良好的習慣，我們先就要養成好運動的精神。當我們運動

完了，洗了身，無論你是多麽憂悶也好，你自會忘記一切而變了另是一個人的一樣。個中的滋味決非筆墨可以形容。當你一覺醒來時，你的精力是那麽的充足，你就大有力敵萬人之概。

洗浴對于身體的好處既如上述。但洗浴除了熱水浴和冷水浴之外，還有空氣浴與乾的摩擦。我們且先談談熱水浴與冷水浴對于身體所發生的影響。

除了運動家與身體較健全的人們之外，普通人無論一年四季，都是用熱水來洗浴的居多。我們知道熱水浴是足以使得皮膚鬆懈的。同時若洗得過多或洗的時間太長，會漸漸使心臟變弱起來。反之，冷水浴足以令皮膚表層之血管收縮，使身內各部血液循環舒暢，因之足以使心臟增強，尤其是在冷天洗完了冷水浴後全身覺得加倍的痛快起來。筆者就是一個冷水浴的力行者。

但洗不慣冷水浴的人最好從熱天實習，直這樣繼續下去。然在嚴寒的時候，一俟運動完就來行冷水浴也不很適當。最妥當的方法就是先用温水來冲，末了然後將熱度降低以至完全是冷水時爲止。然這時一冲卽可。洗後卽可用一條粗大毛巾將全體擦過，到皮膚紅潤爲止。

所謂空氣浴卽給予皮膚與空氣直接接觸之謂。空氣浴對于身體是非常有益的，所以在可能的範圍之內衣服最好穿得少一點，使空氣能有與皮膚接觸的機會。

至于所謂乾的摩擦，卽用一個以橡皮所特製的刷子將全身來擦過的意思。就是用一條乾的粗大的毛巾來擦也無不可。

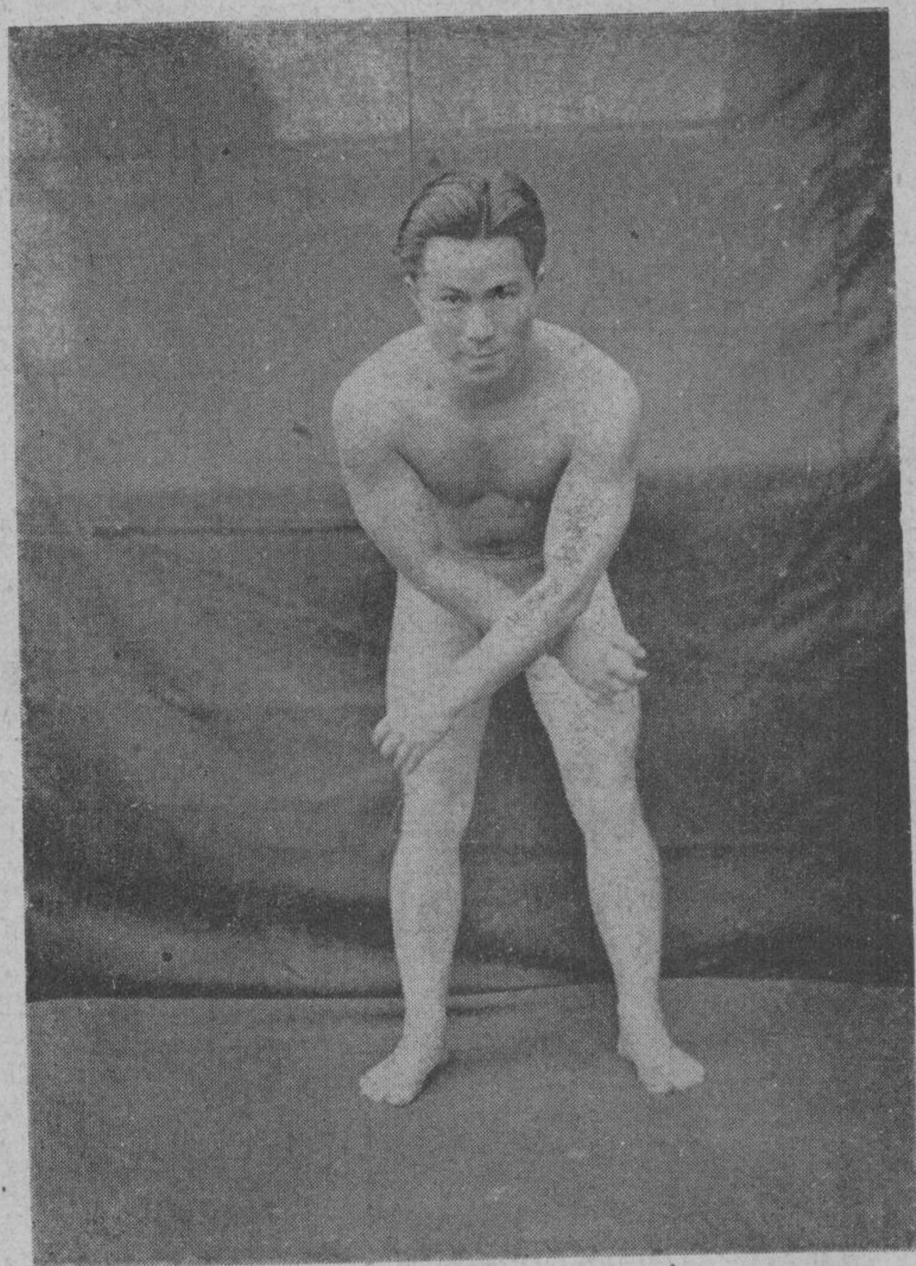
現在且讓我把這課的運動方式加以解釋。但在未解釋之前，我希望你不要以爲頭一課的運動方式對你未免太容易，就此忽略了不練。在初練的人往往會犯上這種毛病。我自己就嘗有過同樣的經驗，所以我不能不先來忠告你。練身體是不能過于心急的。在全書中，每課都有其對于身體的好處。在這一課的運動方式中，可算是一種基本動作。其最大的目的就是先把你身體內部的器官先練到強健起來，預備牠們以後來做一種更重的工作而不至發生妨礙。同時我們要明白，兩個人同做一個運動，做得對與不對，這兩者間所得到的功效就有天淵之別。同是一個運動方式，如你能專心認眞的做去，你就會覺得幷不見得很容易的了。在下列的各個運動方式中，我必盡所知和所能將其中的祕訣告訴給你。我想你定能按步就班努力

來練去的。

第一課運動解釋：

（一）深呼吸——先立正，俯身下去，兩手鬆懈在胸前交叉，徐徐把肺內的氣盡行呼了出來。到了差不多不能再呼的時候，再努力來一呼，務使肺內的炭氣盡行呼了出來為止，如本課第一圖甲。呼時用口同時腹部盡力的向內縮。

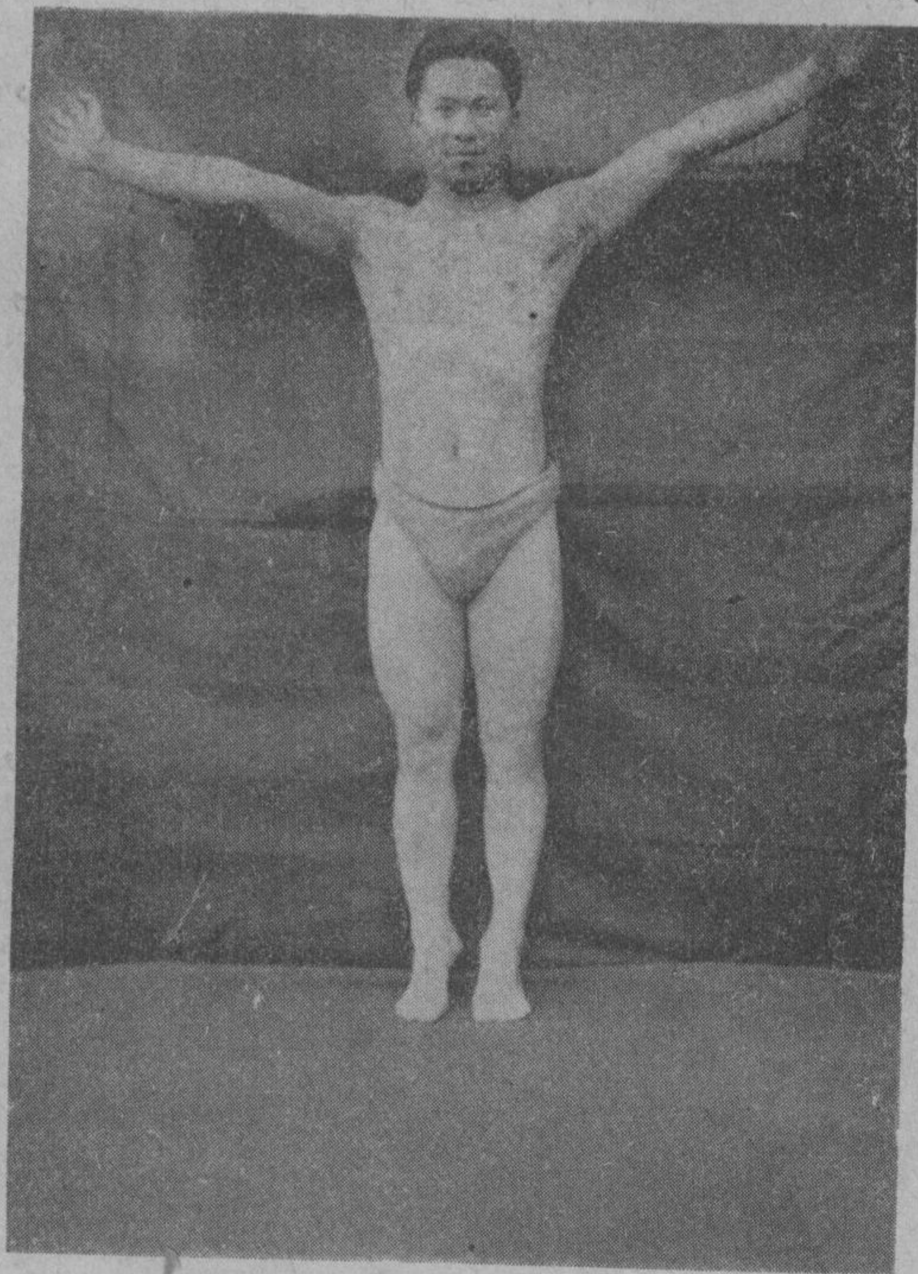
當呼到的確無可再呼的時候，即將兩臂一同向側和向上緩緩地舉起，同時用



吸呼深——甲圖一第

鼻深深的吸氣。當吸氣的時候，腹部要向外張大，使胸部每一個細胞都吸收到新鮮的空氣。同時兩脚的脚跟要離地提起。如第一圖乙。當吸到無可再吸時，再一呼。初時可做十次（以一呼一吸爲一次計算），以後可漸次增至十五次。

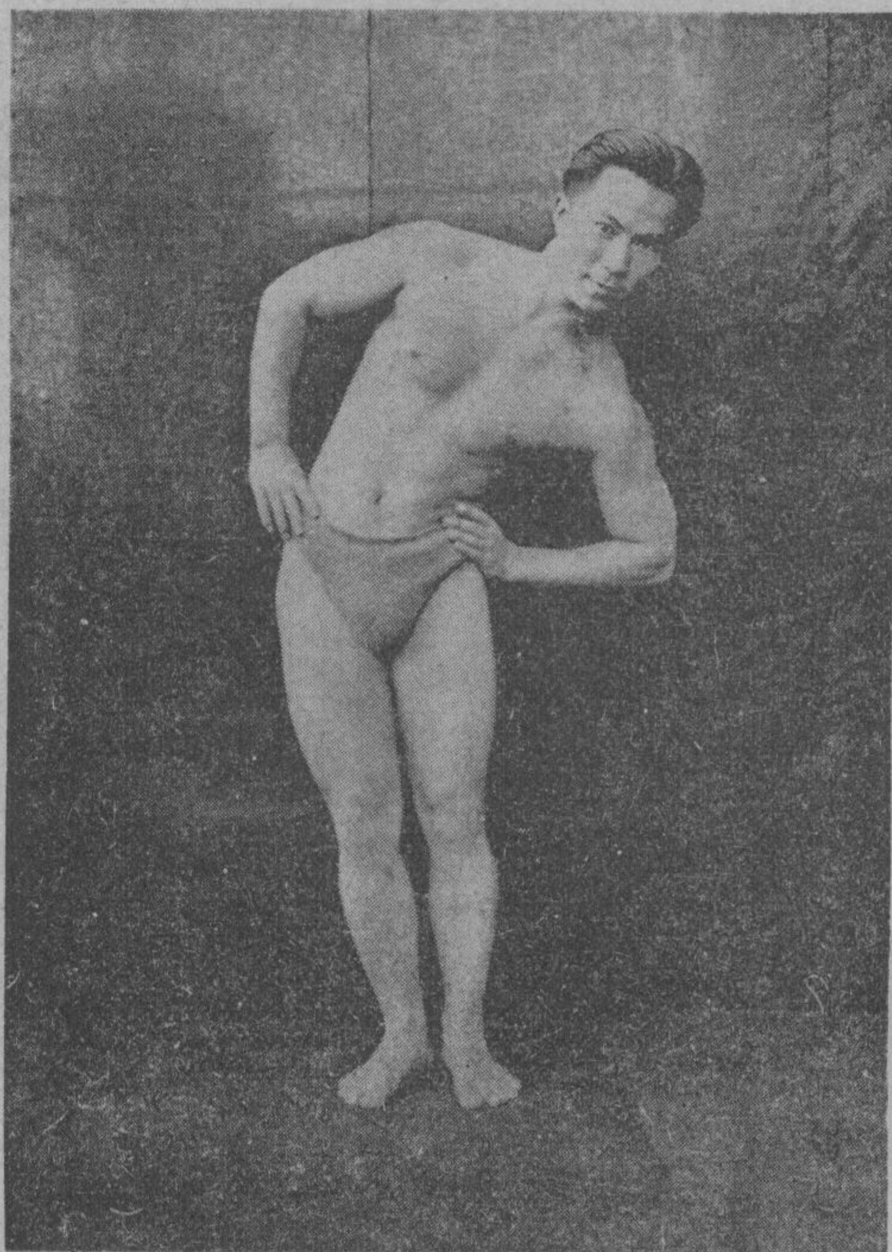
這個深呼吸的運動方式，卽稱爲腹部呼吸法。亦卽我國之所謂丹田呼吸。這個運動不獨可以擴充我們肺部的容量，增強肺部之抵抗力，同時對于腹部與脊骨也會得到很大的益處。就是一個人不做別的運動，而單做深呼吸的運動，也可以把胸圍增大數吋。若再加以發達胸肌的運動，則我們



深呼吸——乙圖一第

的胸圍之增加，自然會更加的迅速了。

（二）腹（卽腹部運動，以下類此）——立正，兩手叉腰。如第二圖兩腿不動，上身向前、後、左右、彎側。動作宜平和，那就是要平均用力。切不可忽而用力以至傷及內部。當你側到左或右面去的時候，到了你以爲不能再側時，試再用力側向左或右面去。俾能收到更大的效果。前後也是同一的道理。側時吸，還原時呼。初練時，每邊可做十次，以後加至十五次。



第二圖——腹

這個運動方式如認眞來做，全個腹部的肌肉都會練到發達起來。同時如練得其當，則頸部也會得到相當的益處。

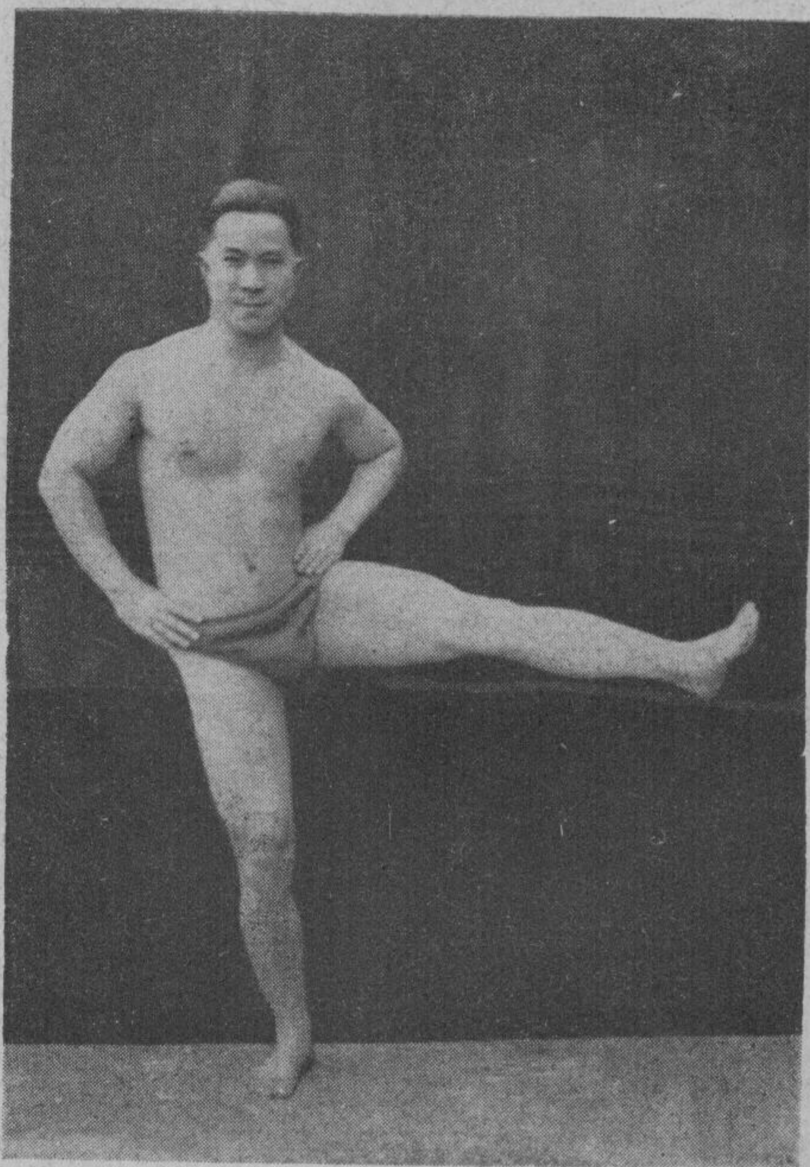
（三）頸——兩足略爲分開的站着以保持身體之平衡。再用頸部向前、後、左、右、旋轉而成一圓圈。可先從左面做起。動作的程序如下：由左轉後，再轉向右方，再轉于前方。當你轉向左面去的時候，以不能再左爲止。後、右、前、也是一樣的做法，俾能由這個運動方式中收更大的效果。用力時吸，不用力時呼。這樣用力如上述的扭轉了六次之後，再從右面做起，而前，而左，而後（剛和前次動作方向相反）的再做六次。以後每方向動作可漸次加至十五次。這樣全頸部的肌肉就可以練到了。如你能練得認眞，同時也可以練到肩斜肌發達到相當的程度。

（四）腹——立正，兩手叉腰。兩足伸直輪換向左、右兩邊舉起，以做到和上身成九十度角爲止。如本課第三圖。當足用力向上舉起時吸氣，同時腹部外張。當足放下時呼，同時腹部內縮。初時每邊可做十次，漸次加至十五次。

當做這個運動的時候，不宜急劇用力，務以緩緩的用力爲宜。倘若你以爲這個運動方式

太輕的話，可這樣的做法：現在就當你先用右足來練而說，那麽當你把右足舉起時，同時身體可盡力側向右邊去，只要不失了身體之平衡卽可。這個運動是主練腹部兩側之肌肉的。倘若你腹部兩邊的肌肉不够強壯，或過胖，對于側舉的運動你決不會得到很好的成績。

（五）三頭肌（上臂後面那部分的肌肉）——立正，兩臂伸直輪着向上舉。如第四圖。舉時吸，放下時呼。初時每手舉十次，漸次加至十五次。



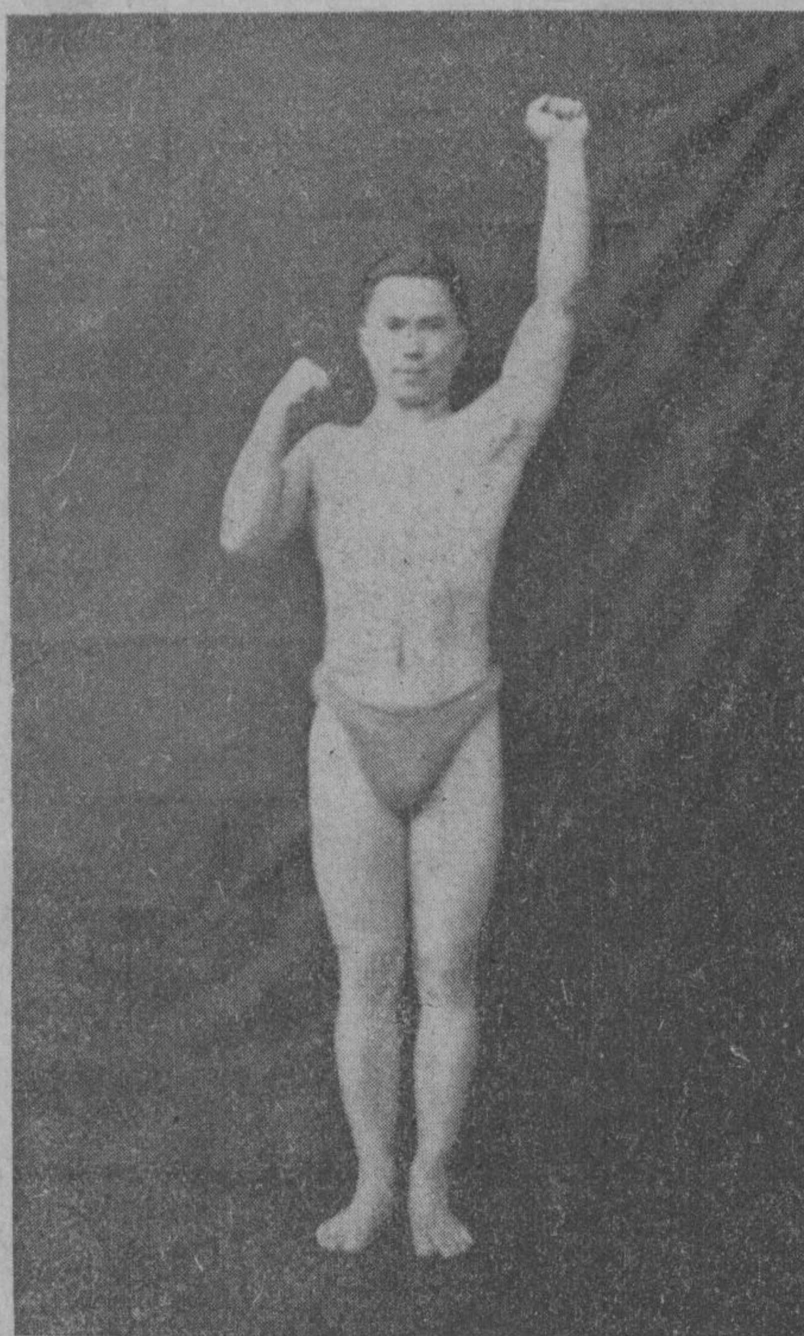
腹——圖三第

這也是練三頭肌之一種基本動作。這個運動方式在表面上看來是極其容易不過的。但幷不見得。這裏就有一個做這個運動的祕訣，那就是當你在舉着的時候，你可緊握住拳頭而

在想像着你現在一手要把一百磅重的東西舉起來一樣。同時一面舉頭上向上望，并把全副精神灌注下去。這樣一來，你就會知道這并非很容易的了。問題之主要點并不在乎運動方式而在乎方法之確當與否。

這個運動方式如認眞的做去，非獨可以很快地使三頭肌發達起來，同時對于肩與闊背肌也有很大的收效。

(十八)雙頭肌——

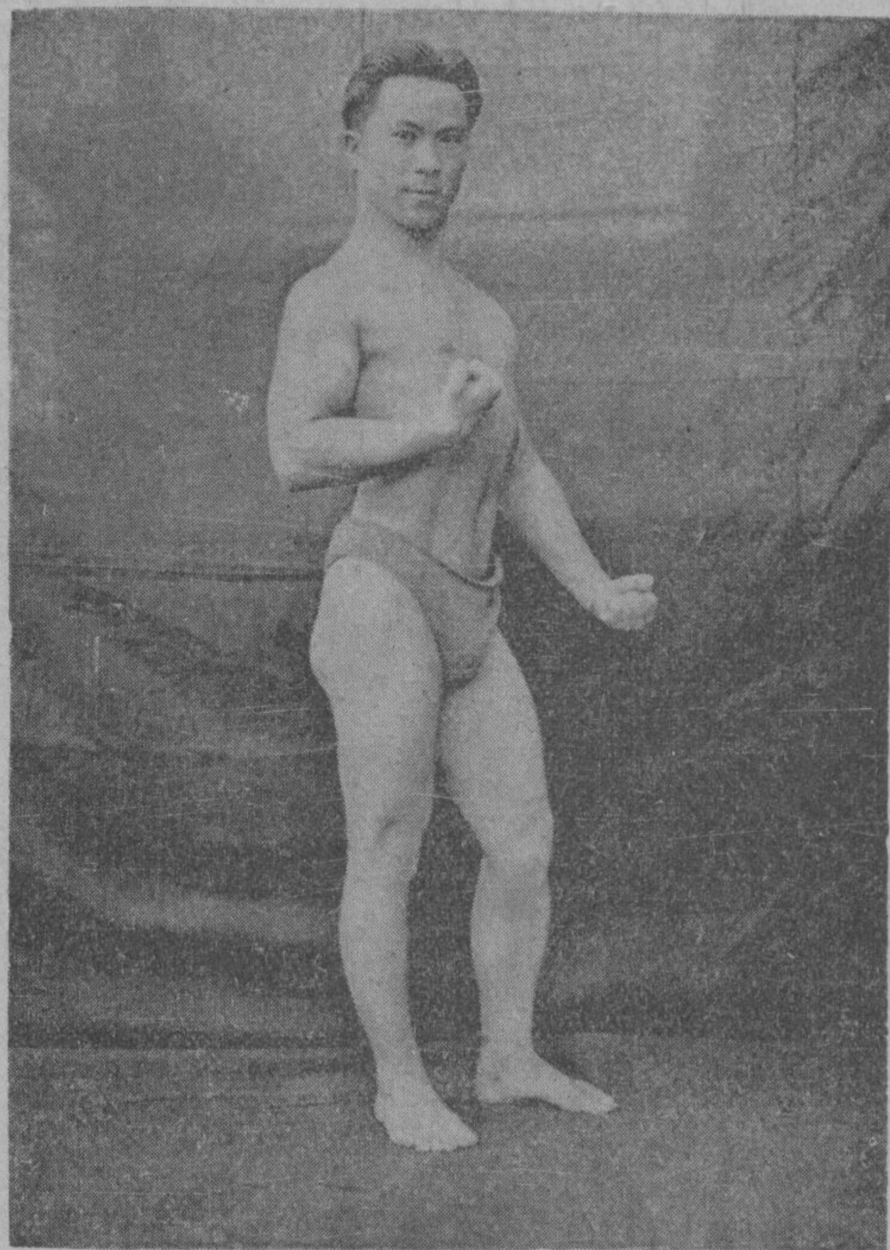


第四圖——臂

立正，如本課第五圖所示的兩臂輪着向上彎起，直彎至高與肩齊爲止。當一臂向上彎起來時，另一臂卽放下。這樣相替換的做去。當用力把臂部彎起來的時候吸，放下時呼。初時每臂可彎

上八次至十次，漸次加至十三次。（因爲這是一種基本鍛練，多加上數次也無妨，但不要過十五次。）

這個運動方式的做法，也是和本課第五個運動方式的原理相同。當你緊握住拳向上臂舉起的時候，你就當把一件很重的東西拏起來一樣。不過做時肘節不可離開身體，否則卽失了相當的效果。務將全副精神集中于彎起的動作上。放下時隨其自然卽可。倘若你想由于這個運動方式中得到更大的收效，那你可這樣做法：當臂部快彎到肩際的時候，再用力將拳頭向外一轉。這樣你練上數天，你就可



第五圖——臂

以隱約的見到你上前臂這部分的肌肉如一個棒球形的圓圓地隆起來了。這個運動方式對着鏡子來做尤爲有趣。

（七）胸與腿——兩臂向前平伸，兩足只用足趾（脚跟離地）蹲在地上，如本課第六圖。用力立起來同時兩手伸直往上往後撥。劃一半圓形。兩手放下，還原重做。當站起來時深深的吸氣。蹲下時呼。脚跟當兩手完全放下時才好觸地。初時可做八次至十次，以後可漸次加至二十次。



腿與胸——圖六第

當做這個運動方式的時候，尤其是當兩手向後撥的時候，手心要向外。同時脚跟不可觸

地。把全副精神灌注到站起與往後撥的動作上去。撥時胸部宜盡量挺出，頭向前望，如游泳之蛙式一樣。

初做這個運動時，或許不容易立得穩，但做上一兩次後便會慣了。這個運動不獨可以發達胸部和腿部的肌肉，而且對于闊背肌也有很大的影響。同時還可以培植你自身控制的能力。

在這一課中，我特別着重于你腹部的鍛練。運動雖不能直接來練到我們的胃部，但在間接中，由于腹肌之增強與我們體內血液之流通與淸潔，胃部自會因之而強壯起來。結果消化力卽隨之而大大改進。眞的，沒有一個患有胃病或消化不良的人會有很大的氣力。同樣的，每一個大力士的消化力都是非常之健全的。所以腹部運動對于我們健康的保持上是所必需。倘若我們想練就一個強而有力的體魄，那麼腹部之鍛練就更不能忽略。當你腹部的肌肉發達到相當程度以後，牠們就會如一塊洗衣板似的，一排排的現了出來。這的確是非常美觀的。當拍起照來時尤爲悅目。

當我們由活動的生活而轉入靜的生活時，我們的腰圍往往會擴大。這于無形中，給予我們一種警號，倘若我們忽略了這一點，將會釀成不幸的結局。又，當我們上了四十歲的時候，腰圍也有增大的傾向，這時我們更不能忽略了腹部的運動。

頸部運動也是非常之重要的。我記得美國一位體育專家列戴民（E. Liederman）嘗有過這麼的一句話：一個人的頸度之大小，乃其體格強弱之表徵。角力家的頸是特別之發達的，反之拳術家（指西洋拳）的頸往往不十分發達。所以角力家往往能保持其錦標過乎中年以後。但拳術家除了少數能特別的保重身體的外，大多數一過了中年就失了其戰鬥能力。這也是一個很大的原因。

當我們的頸部發達以後，腦部卽得到更充分的營養。這樣我們非獨可以減省了許多頭痛等毛病，而且我們的腦筋也比較淸醒了許多。

做了運動後，你于明天起來或許覺得肌肉有點酸痛，但不必害怕。這正是因爲你缺乏運動的明證。只要用較熱的水來洗浴，和用手將肌肉來搓搓卽可。不要因爲稍微覺得肌肉有點

酸卽停止不練。

普通應遵守的規則：

（一）不要飲或食帶刺激性的東西，如酒、咖啡或辣的食物等。

（二）日中飲多量的開水，但飯中不宜多飲。

（三）每天要有八小時的睡眠。

（四）不作不潔的思想。免除一切無謂的憂慮。

（五）運動前後不要忘記深呼吸。

（六）不要穿過多的衣服。領子尤不宜過狹。

（七）如在冷天運動，則運動後（尤其是當出了汗時）得馬上把衣服穿上。把汗揩乾後才好入浴。浴後用粗毛巾把全身皮膚擦到紅潤起來爲止。

末了謹祝

康健

竹光上

第二課

敬愛的朋友：

請你今後這樣的來想：『我自己已眞正的走上健康之途，我已走入人生之另一階段，我的身體將一天比一天的強壯起來。我此後要過着適當的生活，不飲酒，不吸煙，不食含有刺激性的食物，不作無謂的憂慮。』

朋友，或許你們也會感覺到：憂慮是最容易傷身的，而且是足以使我們的元氣于無形中消滅。因爲我自己從前嘗有過這種經驗，所以特地提出來，俾大家不至再蹈我的覆轍。我嘗有個時期食得最好，而又最不快。在我的意念中，以爲既然飲了這許多牛奶，并吃了這許多奶油，體量一定會加重起了，那知一磅，反爲輕起來的呢？反之在有一個暑期中我沒有甚麼滋補的東西食，但只是盡情的來過着室外的自然生活，而體量反爲加重起來，這也就可想而知了。

倘若你平常不大運動的，做了第一課運動後，肌肉或許不免有點酸痛。這是在運動過程

中必有的現象，儘可不必憂心。遇着這種情形時，可用較熱的水來洗浴，再施行自我的按摩，隔了兩天就會復原了的。

倘若我們想在練身體方面能有成就，那以下的幾點要素是非常常來注意到不可。第一我們先要下個最大的決心。

練身體也正如做別的事情一樣，在開始練習之前，就先要下一個最大的決心。同時也要認識健康對于人生之重要與其價值。其實健康之爲重要，是無需乎懷疑的。所以美國體育泰斗麥佛登（Bernarr Macfedden）氏對于這個問題就嘗有這樣的解答：『若問健康有甚麼價值，那就簡直等于問他自己的生命有甚麼價值的一樣。』（見拙譯健康之路第一章）既然我們已明瞭健康之爲重要，我們先就要有了肯去練的決心。

朋友，我自會相信你已下了一個最大決心，否則你就不會來看我這本書了，可不是？我對于你的身體健康之關懷是何等密切呵！所以我一方面也爲我們偉大的中華民國而慶幸，因爲從此我們卽可增加一大羣強健而勇敢的戰士。誰敢說我們將不會攜手赴戰場的呢？

但我們單有決心是不行的。我們既有了決心之後，還得有信心的跟着練去。這一點比甚麼還要緊。你們的運動課程已是有了。但請你相信我，我是正不知已費了我幾許的心血才把牠們來編成這些運動方式都是經我自己練過而認爲最有效力的。此外還不知經過幾許的修改。若你進 Lionel Strongfort 的函授課（我自己也嘗化了十元美金加進過，）至少也要十元美金。若加入 Jowett Institute （也是美國體育函授學校，）那可更貴了。這兩者都是主張用鐵啞鈴來練的，同時兩者的功課我都徹底地研究過和練過。這兩個人的名字在外國雜誌上常可以見得到，爲了上述的原故，所以我特地把他們提出來。我可說是『過來人，』對于他們的底細總算認識得很淸楚。親愛的朋友，我可誠懇地來告訴你，他們在你未加入之先，不論對你說得怎樣的天花亂墜，但一當你加入了之後，情形可就完全兩樣了。在廣告中，他會對你說一加入了他的函授學校之後卽爲他終身的學生，而且負有有問必答的責任。但往往會言行不能一致。自然負責任的未嘗沒有。可是有甚麼的解決問題要等上數月然後得到答覆已就够不便了。我們要學人之所長是很對的，但過于相信外國人而對于自己失却了

自信心，也就是一種莫大的錯誤。關于以上種種的內幕，本不願道破，但見讀者們屢次來函問及，不得不據實以告。

當我在大學念書的時候，練身體簡直成爲一件『奢侈』的事情。別的不必說，單是加入外國的健身函授社起碼要十元美金，那時一元美金等于大洋五元，簡直比大學裏的學費還來得厲害。若加入列戴民（E. Liederman）的，還要三十七塊金洋。所以稍微經濟不充足的人就練不起。爲了這個緣故，我才決心對于健身術下一番苦工來研究。也就是爲了這個緣故，我才有這本書之寫作。希望大家能懷着絕對的信心來練去。

其實世界上是沒有不勞而獲的東西。同時我們也須明白健康是無捷徑的，必得持之有恆然後可。我們諺語也有過這樣的一句話：『曲不離口，拳不離手。』這其實是一句至理名言。我們想把身體練到強健起來，正也是同樣的道理。假如我們已下了決心來練身體，就得繼續努力的練去。若一日曝之，十日寒之，則與不練無異。就我在學校時教同學們練身體的經驗來說，他們最大的難關就是頭一個月的鍛練。倘若他們能繼續的練上了一個月以後，他們于無

形中卽養成了一種習慣。以後一日不練，就會覺得有點不大痛快，或心裏覺得好像有件甚麼事情沒有做的一樣。外人嘗笑我們只有五分鐘熱度，那麼我們卽可從鍛練身體方面來打破這種恥辱。其實一個人連每天半小時的運動卽不能繼續做下去，對于其他的事情也就可想而知了。只要我們認爲這件事情是值得我們來做的，我們就應當堅忍的做去，才是青年人應有的本色。而且由運動中所得到的代價是不能用金錢來估計的。

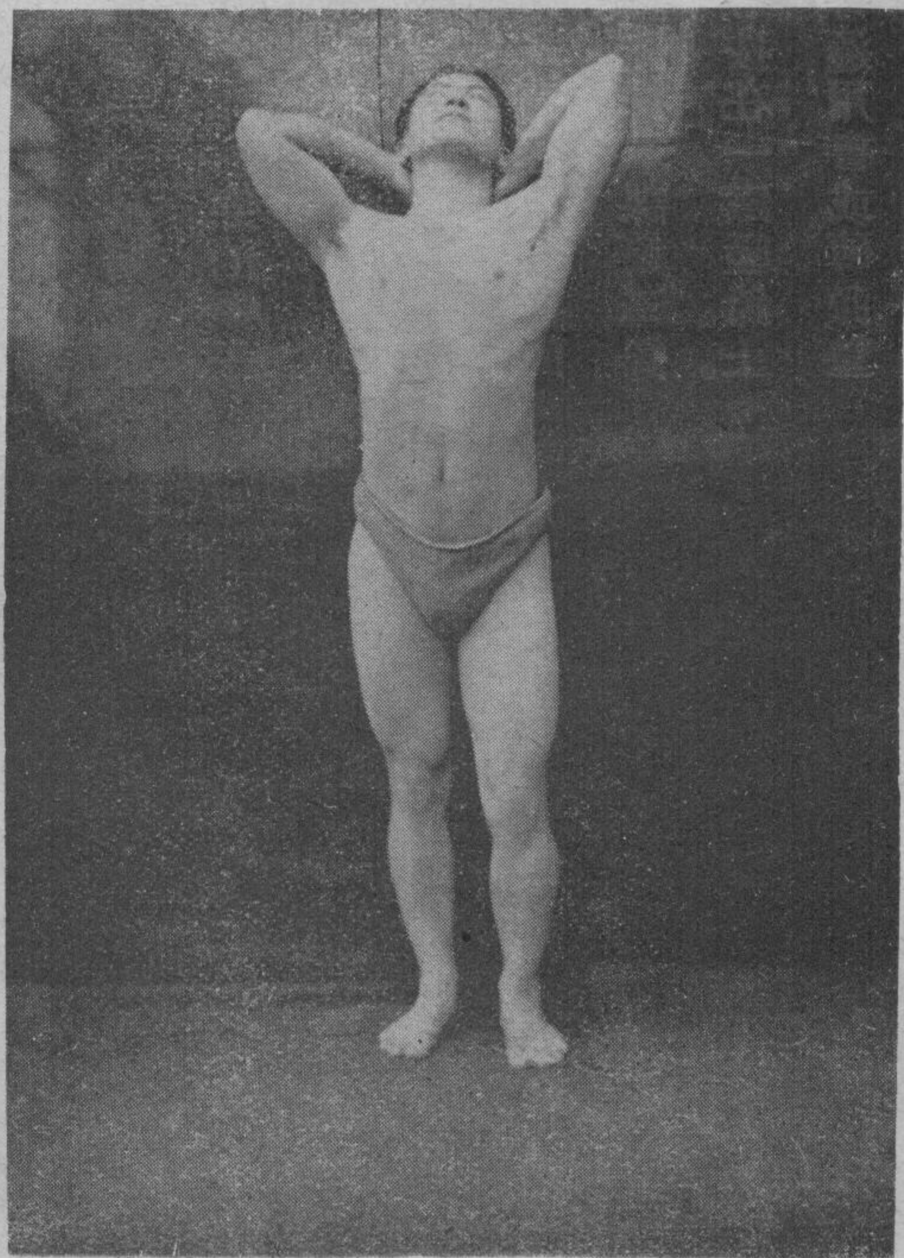
在第二課，也就是在第二星期中，你可以停止了第一課的運動，而進一步來做下述的運動方式：

（一）深呼吸——其方法與姿勢正如在第一課所述的一樣。所不同的就是當你在吸氣的時候，以前你只把脚跟提高而站住不動，現在你可同時將兩足相替換的向前伸出。當呼氣時再將伸出之足放回原處。只這麼把動作一變，你就可以在同一的運動方式中感覺到另是一種滋味了。同時也可以令你對于深呼吸運動發生一種更大的興趣。次數之增加如前。

（二）頸——立正，兩手在頸後互握，如本課第一圖。身體仍保持其在正直的位置中，只

運用兩手與頸部之力向左、右、前、後側屈。當頸部被推向左、右、前、後的進程中，頸也應用相當的抵抗力。當推至無可再左或右爲止。前後也是一樣做法。

關于這個運動方式頸部抵抗力之運用，我不妨再解釋一下。現就以你先用左手將頸部推向右面去來說，則右手全不用力，只用左手之力將頸向右推去，同時頸部也加以相當的抵抗力。好比左手一定要把頸部推向右邊去，而頸部偏不甘屈服的意思。左邊也用同一原理來做去。至若推向前後時，則兩手可一同用力。在練初二三次的時候，不宜過于用力。到了七八次時，你可

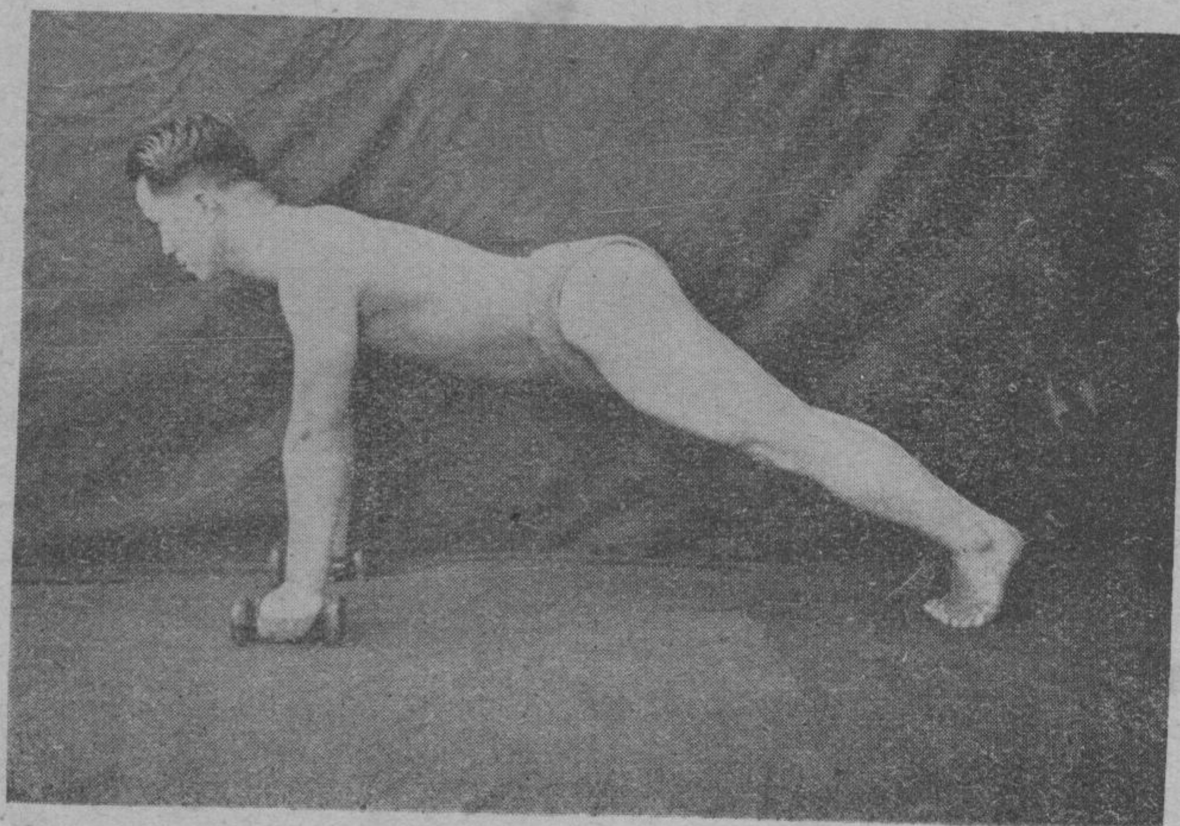


第一圖——頸

漸次用力直練至感覺疲乏卽停止。每邊動作可由六次加至十次。先練了前後，然後左右，或先練左右，然後前後均可。

這個運動方式如能認眞練去，一星期後你當可以見到有意想不到之功效。你所穿的領子自會來證明我這句話。

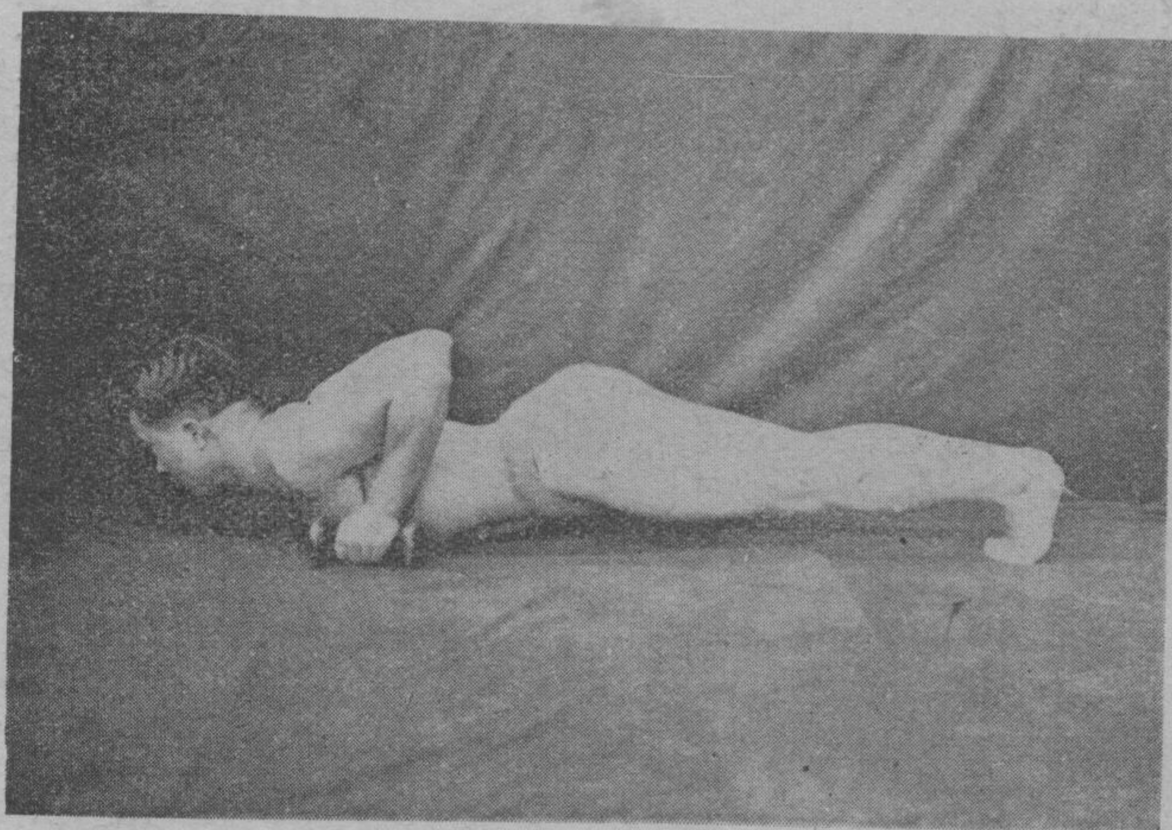
（三）胸——『掌上壓』——這是一個發達胸肌之很有名的運動方式。有各色各樣的做法。但其收效則異途而同歸。先採本課第二圖甲之姿勢：兩臂宜直，兩手則各按在一鐵啞鈴上。（如以爲鐵啞鈴會搖動，則每邊用書或磚頭墊高也未嘗不可，目的是在你胸部下去時，胸部可



掌上壓——甲圖二第

降低一些，以收更大的效果。）頭向前望，背腰宜挺直。兩足僅用足趾觸地。用兩手與兩足之足尖以支持全身的重量。兩手間之距離，可就乎你的肩部之闊而定。屈臂降下，同時呼氣，直到了胸部觸到地上時，（如本課第二圖乙。）卽用掌力往上壓，同時深深的吸氣。還原重做。

在整個運動的過程中，腰部不要下墮，務保持其在平直的狀態之下，否則就會失了不少的功效。當屈臂下去胸部快要着地的時候，頭可向左或右邊側。這麼一來，一則可以給予頸部相當的運動，一則可以給予胸肌一種更徹底的動作。若以爲這樣做法太容易則可將身體傾前些，或

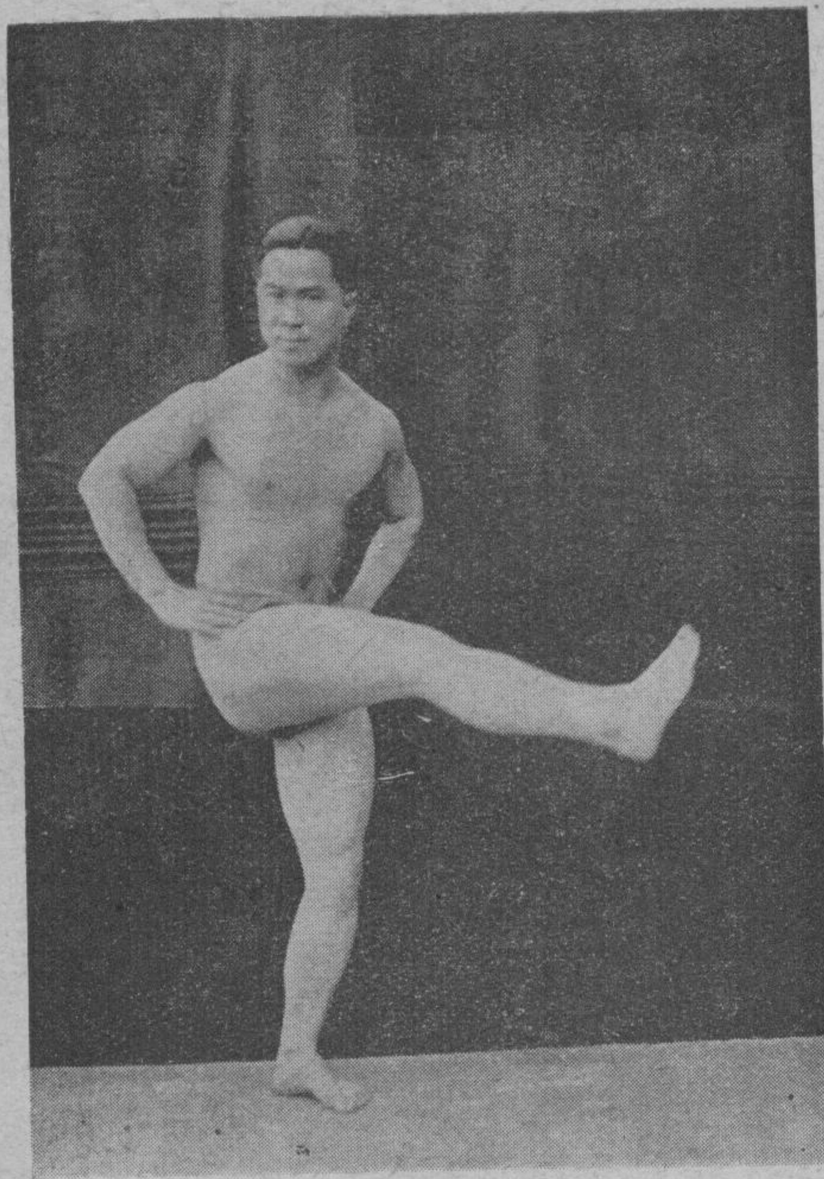


第二圖乙——掌上壓

將兩手間之距離增闊亦可，至倦爲止。試每天多做一次或兩次。只要不過二十次卽好。

（四）腹——兩手叉腰的站住，兩足伸直盡其高度向對方踢去，如本課第三圖。每當高踢的時候吸氣，放下時呼。初時可每邊踢上十次，漸次加至十五次。

這是我所很喜歡來做的運動，也可說是由于我自己所發明。同時我覺得這種動作很活躍，而且有一種古典式跳舞的風味。若肯用一點力來做去，非獨可以發達整個腹部的肌肉，同時臀部的肌肉也會得到相當的益處。不過頭兩次踢的時候，不宜急劇用力。到了三四次以上，那麼就可盡力做去也無妨。

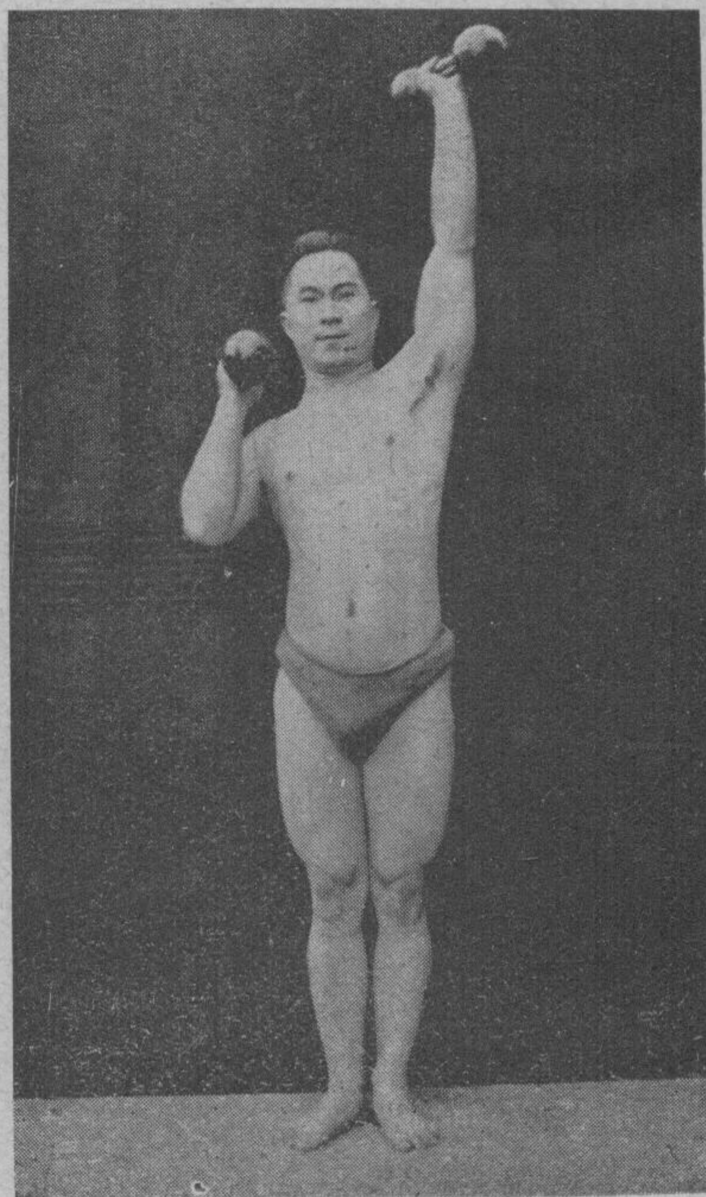


腹——圖三第

（五）三頭肌——立正，握鈴，兩手輪替向上舉起。如第四圖。舉上時吸，放下時呼。但動作不宜過快或過慢。初時每手可做十次，漸次加至十五次。

握鈴不宜過緊，因這運動方式的要點，是在用力往上舉。所以要把全副精神集中于上舉的動作。放下時只要順其自然卽可。這個運動非獨可以發達三頭肌、三角肌與闊背肌，同時于大胸肌也有相當的好處。

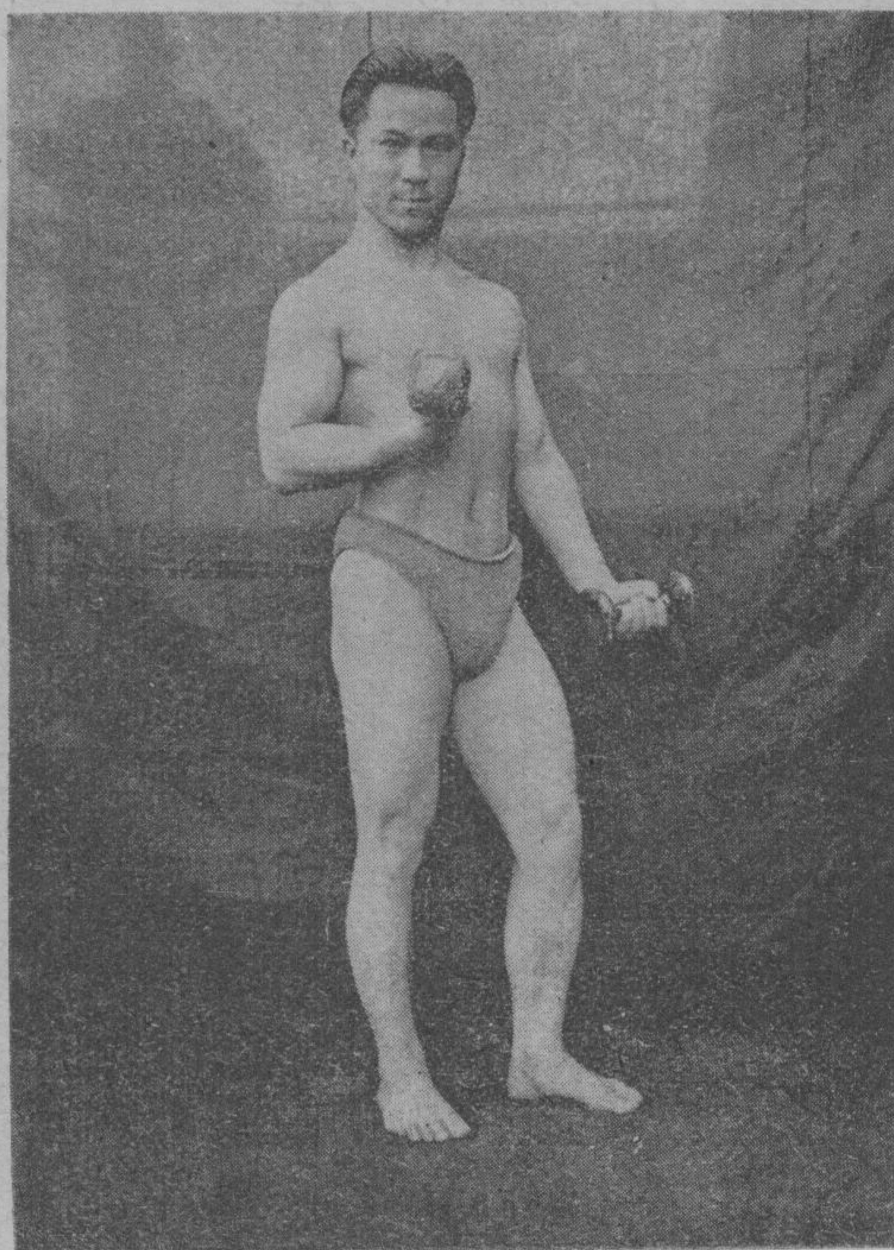
（六）雙頭肌——立正，兩手將鐵啞鈴緊握，幷伸直相替換的向上彎起，至高與肩齊爲止。可參照本課第五圖。用力彎起時吸氣，放下時呼。初時可盡力的做上六次，漸次加至十次。



第四圖——三頭肌

做這個運動的時候，務必將臂完全伸直以後才好再行彎起。若不待臂部完全伸直以後即彎起來，久之臂部便不易伸直。

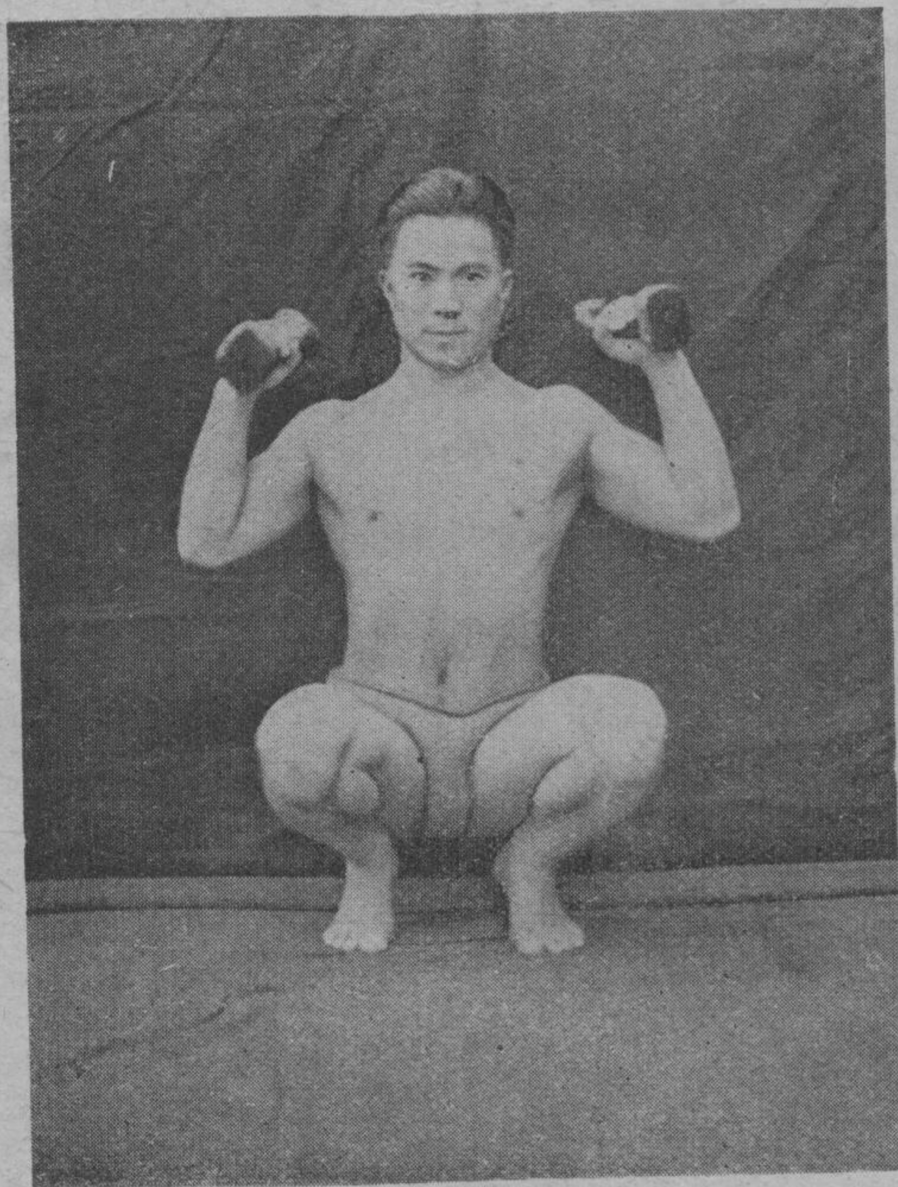
（七）腿——『深膝蹲』——兩手握鈴高舉與肩部成一平行線，如本課第六圖。全身宜正直，頭向前望，屈膝蹲下，同時呼氣。當蹲至無可再低時，用力往上起立，同時吸氣。俟身體完全站直了之後，可再作一次用力把膝部推向後面去，同時使肌肉緊縮起來。鬆懈後，重做，至倦爲止。次數以不過二十次卽可。



第五圖——雙頭肌

這是一個發達腿部肌肉很有名的運動。這正和『掌上壓』之發達胸部肌肉同樣的聞名。但當你練到氣喘喘的時候，肋囊卽隨之而張大，胸圍卽因之而增加起來。所以倘若我們想我們的胸圍發達到其最大的限度，我們除了做發達胸部之運動以發達胸肌外，腿部運動是不能忽略的。

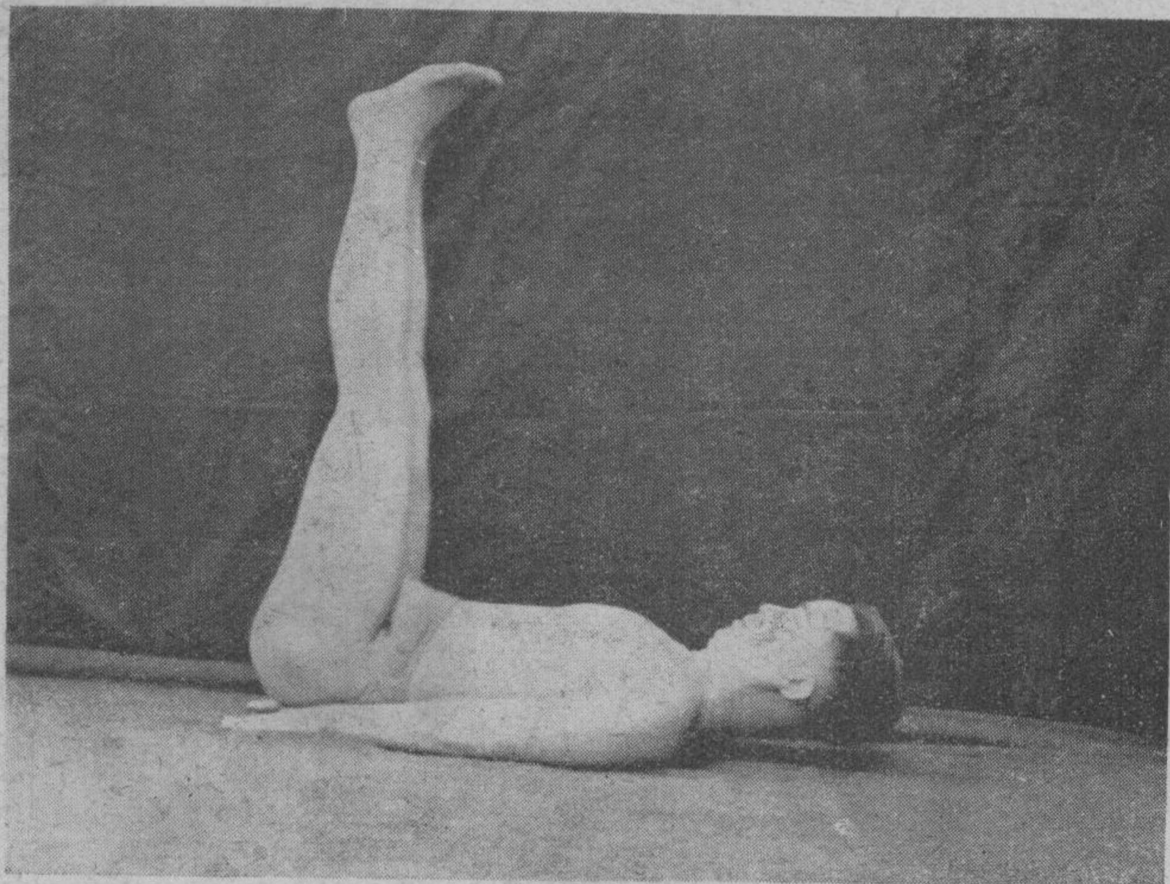
（八）腹——仰面臥下，兩手伸直按在地上，用力將兩腿伸直一同向上舉起，同時吸氣。如本課第七圖。兩腿放下，重做，同時呼氣。動作的次數可由八九次做起，漸次加至十五次。



第六圖——腿

這是對于下腹部一個很好的運動，同時對于我們腎部也有多少的益處。

我一向都是主張我們的身體要同時來練到的，俾我們的體格能平均發達起來。沒有一個身體有弱點的人能表演出偉大的氣力來。有些人整天來做着上身的運動，所以從腹部以上都非常之發達，尤其是胸、肩和臂肌發達得特別顯著，而腿部則平平。像這種人，他很可以用一臂之力而在單槓上把身體離地往上提起。他也很可以表演出一手把一副紙牌撕而爲二。但他的腿部小得那麼可憐，好像力不足以支持全身之重量的一樣。單練單雙槓



第七圖——腹

的人就是這種身體畸形發達之典型。這種人當要用到全身之力時，那可就吃虧了。還有些人的腿部特別之發達，上體則極其平常，以至形成一個很難看的姿勢。無疑地他們的腿部是有相當力氣的，但他們的臂力則有限。善跳跑與踢足球的人就是這種典型之代表者。假如我們將兩者間去其短而取其長，那我們的體格不特美觀，且力氣也比較大得多。凡練角力、舉重與翻筋斗的人的體格都是發達得極其完美的。反之，鬥拳家（指西洋拳）則多上身發達，兩腿之尺度則極平常。所以如一個角力家與鬥拳家決鬥起來時，一近身，鬥拳家就無能爲力了。不過兩者在鍛練的期間中所做的工作不同，各人所欲達到的目標復異，所以練出來的體格自然不能一樣。不過假如一個鬥拳家能將其身體練到完全發達起來，自會比較更富于戰鬥力。

倘若你能跟着我在這本書中所編就的運動課程做去，在不久的將來，你當可以練成一個發達完美的體格。

普通應遵守的規則：

（一）坐立時，身體宜正直。

（二）在運動的過程中，不要作不必需的休息。如在必須休息時，可稍事來回的跑跑，或作深呼吸。

（三）運動時要把全副精神灌注到所練的肌肉上，不要神遊乎六合之外。若做重的運動，尤要記住這一點。否則會弄出毛病來。

（四）練後可用手將練過的肌肉來搓搓，使其不至過硬。

（五）不要忘了第一課所述的規則。

謹祝

努力

竹光上

第三課

敬愛的朋友：

在你做着第一課的運動方式時，你或許不覺得怎樣的吃力，但當你做到第二課時，你就會有點覺得沒有那麽容易的了。到了第三課時，那就要更用力些。然這正是我所預定的目標，使你的工作漸次加重，這樣你的肌肉與氣力卽可于不知不覺中漸次發達與增加起來。

關于練身成功之要素方面，在上一信中仍有未盡之處，所以我特地在這裏再提出來和你談談。除了我們要有決心、信心和毅力之外，我們還要有耐性、奮力、自勵與精神灌注的練去。茲再討論如下：

一個初練身體的人，往往有這種過急的心理。或許他們因爲患過一場病，或被人家欺負過，或一時過于興奮，是以恨不得馬上就將自己的身體練到強壯起來，以至拚命的去練。其結果不外乎兩種：（一）因運動過度而傷身，（二）因一時達不到他的目的而灰心。這誠然是

一件很不幸的事情。須知我們練身體最大的目的是在把身體練到強壯起來的。若因練身體而反爲把身體弄壞，那根本就失了練身體之本旨。而且假如我們于生理學上是有相當認識的，那我們就可以明白我們的肌肉是不能隔天就大大的增加起來，因爲這其間是有待于體內細胞之繁殖。細胞是靠血來營養的。運動足以促進血液之循環，同時可以使得多量的血液輸送到身體各部分的肌肉去，是以非耐心的來練下去不可。若懷着拚命的練去，希望肌肉明天就會大大的增加起來這種心理，這無異犯着宋人之助苗長一樣的錯誤。因爲既存了這種一時就想肌肉大大的增加起來的觀念，結果因一時達不到他的期望而灰心的，也是必然的趨勢。一個初練身體的人對于這種錯誤的見解，是非先得摒除不可。

還有，身體的力其實是不用不出的。我們如想練就一個強而有力的體魄，是非要努力來練去不可。因爲當我們對于某一個運動方式做到若干次數以後，就得要加重。就以練上臂來說，當你能做到十次以上的時候，如你想你的肌肉與力有更大的進展的，就非得加重再由六次做起不可。

記得每當夏天我汗流浹背的在練着的時候，同學們每嘆以爲一件爲他們所做不到的『苦工作。』其實我正樂在其中的呢！因爲一個人有了一個強而有力的體魄後，非獨比平常人能克苦，能耐勞，卽對于病菌的侵襲也有較高的抵抗能力，而且無論做起甚麽事情來，也比較有自信。就是有甚麽危難的時候，也比較來得鎭定，至少頭腦也比較淸醒。這豈不是很値得的麽？

再，倘若我們想于練身體上有所成就的話，那麽當我們在運動的時候，我們非得把全副精神灌注下去不可。運動雖屬一種肌肉的動作，但精神或心理方面的影響是非常之有關係的。倘若你常常想着你的肌肉已增進了許多，你一定會更狂熱的來練。也因爲由于精神之灌注，所以氣力也較爲大些。結果無論對于你的肌肉和氣力的增加上是非常之有幫助的。講到這裏，我忽然想起一件事實來。從前有一位心理學教授爲了想試驗心理對于健康之影響，於是靜中吩咐他的全班學生說：『明天一俟某甲回來，你們就同聲地說他的面色是怎樣的不好，怎樣會發靑到這麽樣子，并問他是否覺得不舒服？』某甲身體本來是沒有甚麽毛病的，所

以當頭幾位同學對他那麼說時，他全不在意，但後來見這樣對他說的人越多，他就禁不住懷疑起來了。心裏既發生懷疑，於是就把鏡子拏來一照：『唉，果然有點不對。』結果他就眞的病起來。後來那位心理學教授卽叫他的同學去探望他，一個個都說他的面色已復原。終于他的病就會于無形中好了起來。這可見精神對于身體上之影響是多麼的利害了。當我們做着重的運動的時候，如精神不能灌注的，往往會弄出意外來。

如一個初練的人在初時精神不容易灌注的，可對着鏡來練。這樣一則可以見到你各部分肌肉的動作，一則也不致神遊乎六合之外。

若在可能的範圍之下，房裏或浴室中最好是掛上一隻較大的鏡子。不論你對不對着牠來練也好，當你練完後，或在稍事休息中對着鏡來鑑賞鑑賞自己由辛苦練大了的肌肉時，于無形中會得到一種很大的安慰，同時也是一種非常之有趣的事情。

可是無論一個人對于某一件事在初時的興味是怎樣的濃厚也好，做得多或時間久了以後，于無形中就會厭懈起來的。這也許可說是人類的一個弱點之一。那是沒有辦法避免的。

在練身體的過程中，可說是必經的一個階段。筆者本身就嘗有過這類的經驗。到了這時，眞乃成功與失敗之決鬥關頭。意志力稍強的人，過後仍依然的練下去；但意志力薄弱一點的人，就會半途而廢，以至全功盡棄，這是非常之可惜的。從前在大學裏跟我來練身體的同學，也有不少犯了這種毛病，一方面固然是令教者失望，一方面我也很爲他們可惜。在這種情形之下，可有三個很有效力的補救辦法：（一）在未練之前，先選定一個你認爲世界上肌肉發達得最完美而你又可能練得到和他一樣的人來做你鍛練的標準。男性體格美之典型大約可分爲兩種：一是屬于喜喬拉士 (The Farnese Hercules) 的，亦卽身體魁梧奇偉，肌肉發達非常的。骨格大的人，可向這個標準來努力。一是屬于亞普羅 (Apollo Belnedere) 這一類的，亦卽身體瘦長，肌肉發達平均，骨格細的人，可向這方面來努力。這樣既有了預定的目標之後，我們卽不至于漫無目的地練去。

（二）房中多掛幾張以體格之美而著名于世的運動家如先道 (Eugen Sandow)、亞拉士 (Charles Atlas)、先純 (Tony Sansone)、卡連 (Siegmund Klein) 等的照片。

當我們不大願意來練的時候，就可以來看看這些照片。這樣自然可以給予我們一種莫大的興奮而再繼續的練下去。同時我們如能多讀有價值的體育雜誌，也可以得到一種莫大的鼓勵。所非常之可惜的，我國連一本關于練身體方面的體育雜誌也沒有。目下所出版的幾分體育雜誌，不外談談跳跳跑跑而已，于國民健康之幫助上實微乎其微！試問全中國的人們有幾個能有這麼多的餘時和機會跑到田徑場上來跳跑的呢？至于球戲，也非有若干人一同來做不可。所以全民的健康，這非要藉賴一種更普遍的練身會之組織不可。這可就要我們共同來努力了。

（三）在可能的範圍之下，你可以和那些比你的身體更強壯與肌肉發達得比你更完美的人一同來練。這樣你一方面可以得到他的指導，同時于無形中你也可以得到一種鼓勵。

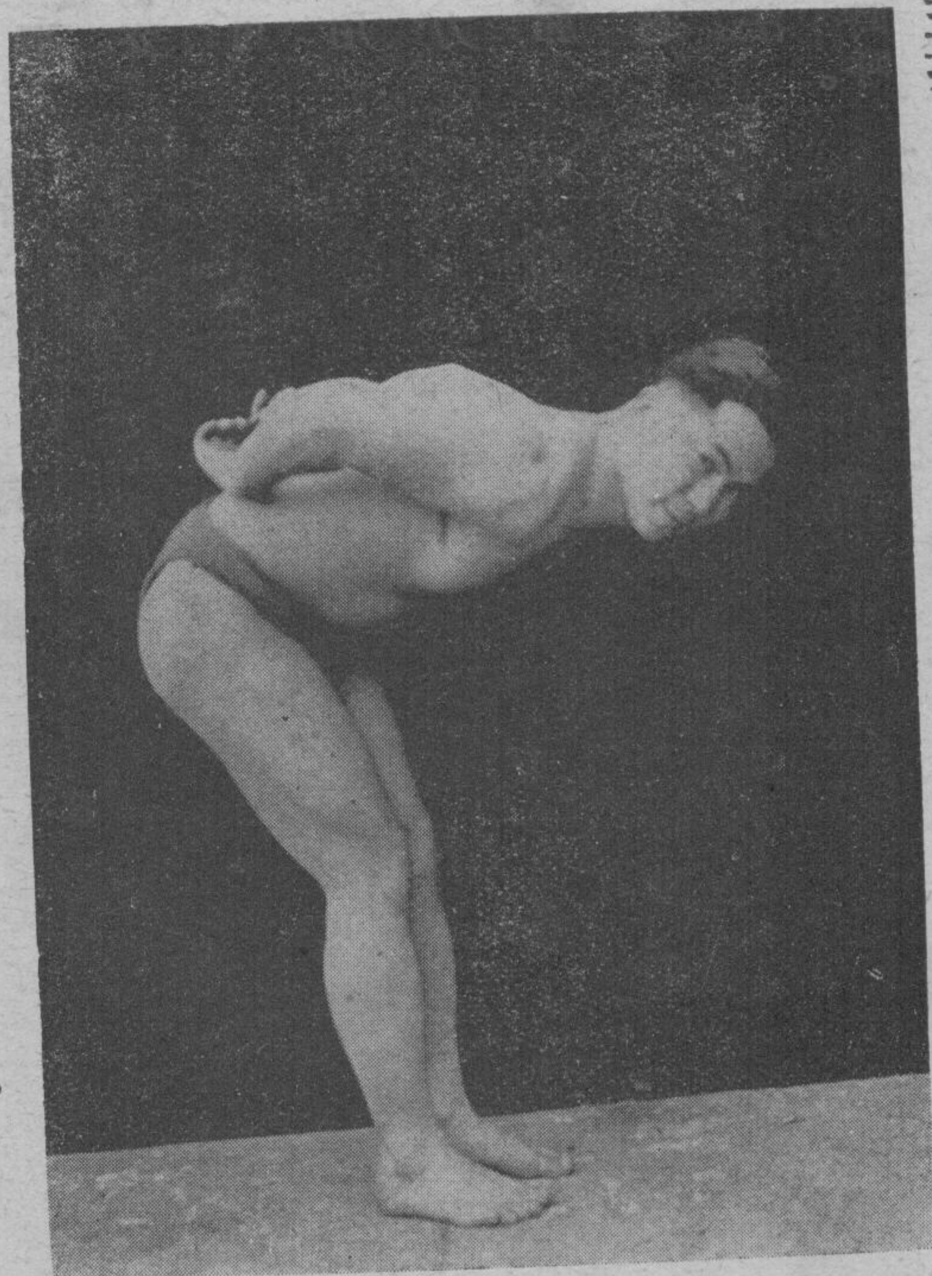
茲將本課的運動方式解釋如下：

（一）深呼吸——吸時的姿勢和方法可和第二課之深呼吸運動一樣。但呼時可屈手用介乎拇指和食指間之背肉向脊骨處由下而上輕擊。如本課第一圖。初時可做十次（一呼

一吸為一次，）漸次加至十五次。

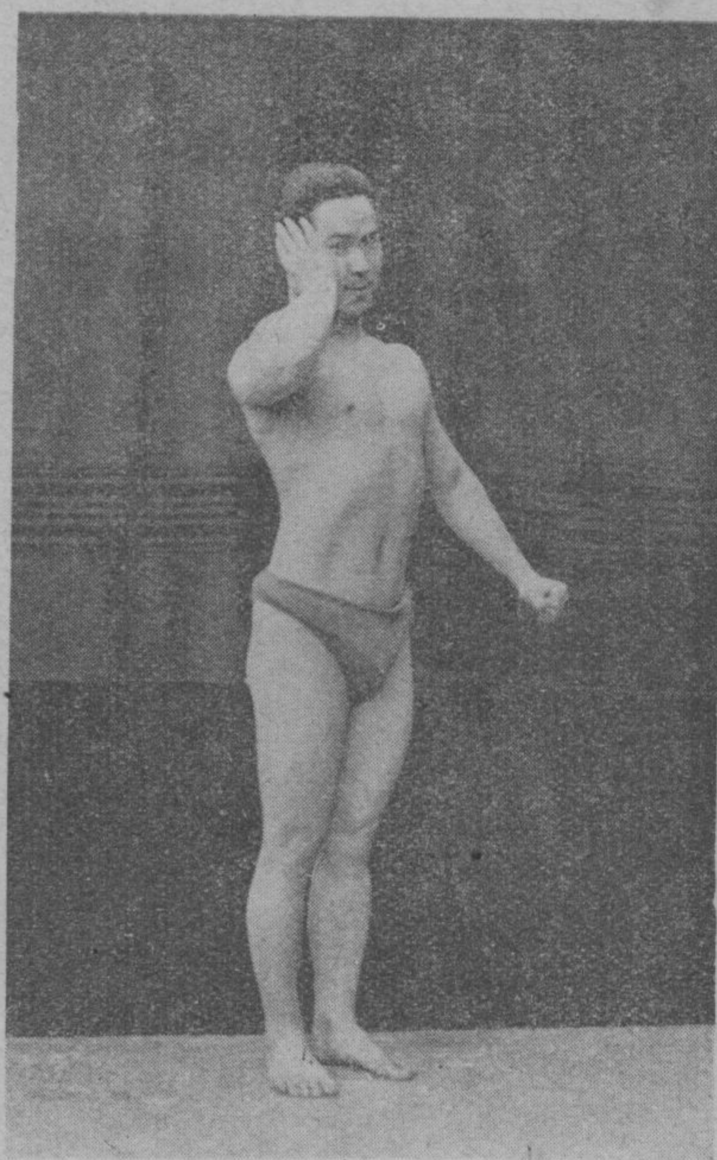
當呼氣時我之所以要你來用手在脊骨處上輕擊的用意是在促進脊骨處血液之流動，使脊骨能得到充分的營養。須知我們的青春之能否長久保持，全在乎我們的脊骨之強弱與否。

（二）頸——這次你的頸部運動到了一個新的階段。其方法與上兩課的頸部運動方式完全兩樣。因之應增加你練頸部更大的興趣。其方法是這樣：



第一圖——深呼吸

兩足可舒適地分開的立在地上，上身要正直頭部也不得側歪。一手則平肩彎起按在頭部之側。不過要記住做時不要用手把耳封上。另一手則舒適地放在身旁。然後運用臂部之力把頭推向對方去，（可參照本課第二圖甲，）同時頸部也要用相當的抵抗力。當側至無可再側時，還原重做。就以你先用右手推而論，則當你運用臂力將頭推向左邊去時，頸部卽加以抵抗力，好像偏不肯被推過去的一樣。左邊也一樣的做法。及倦爲止。用力時吸。不用力時呼。

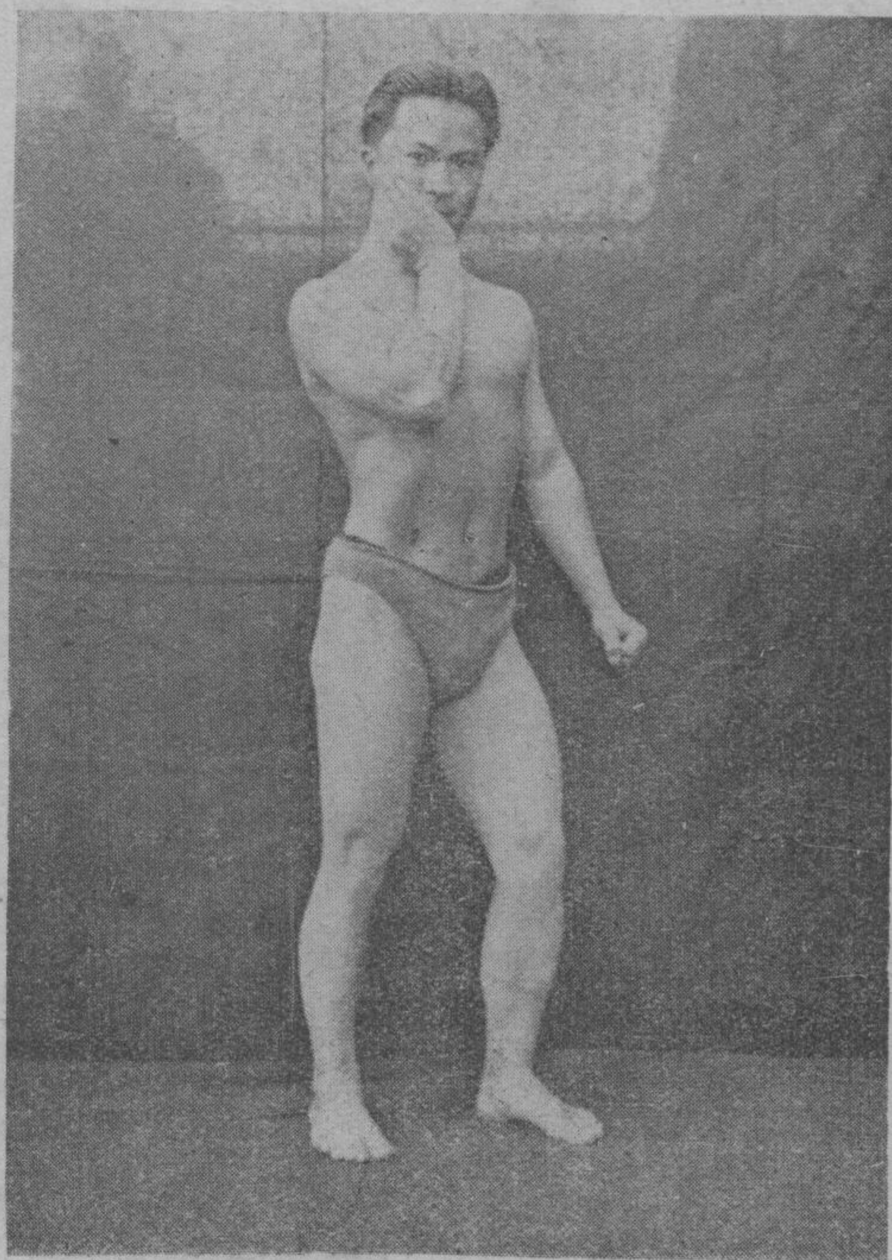


頸——甲圖二第

這樣做過後，可將頭盡度向前傾（身體仍保持其在正直的位置中，）再用一手按在下

頷之下端。運用臂部之力把頭推向後面後，同時吸氣，至不能再後爲止，如第二圖乙。在臂部用力把下頷向後推去的進程中，頸部也應加以相當的抵抗力及倦爲止。

跟着將兩手在頭後相互的緊握住，用力把頭部由正直的位置中拉向前面去，（如本課第二圖丙，）同時吸氣，至不能再前時，還原，同時呼氣，重做。及倦爲止。

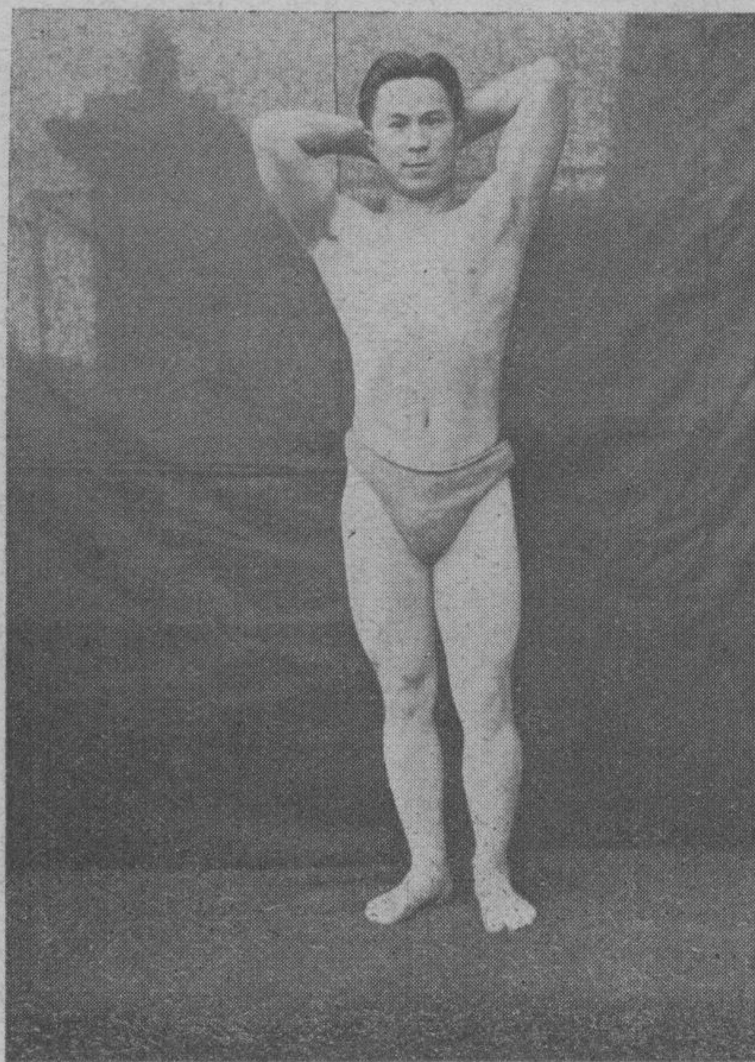


第二圖乙——頸

這是我所很喜歡的頸部運動方式。我記得我從前就是來練這個頸部運動于三月內卽

把我的頸部由十三吋半增至十六吋。同時如我們能認眞的來做去，臂部也會得到很大的益處。但我得再次來提醒你，那就是在頭兩三次的動作中，未可過于用力，到了六七次時可再用力也無礙。同時還要記住切不可忽而用力否則你的頸說不定變了酸痛與不靈活起來。如遇着這種情形時，也不必害怕，因爲我自己曾經吃過這種苦，只要休息數天和用冷熱水相替換來敷敷就會復原起來。再，頸部與臂部不同，不宜練得過劇，只要覺得有點酸痛便可停止。

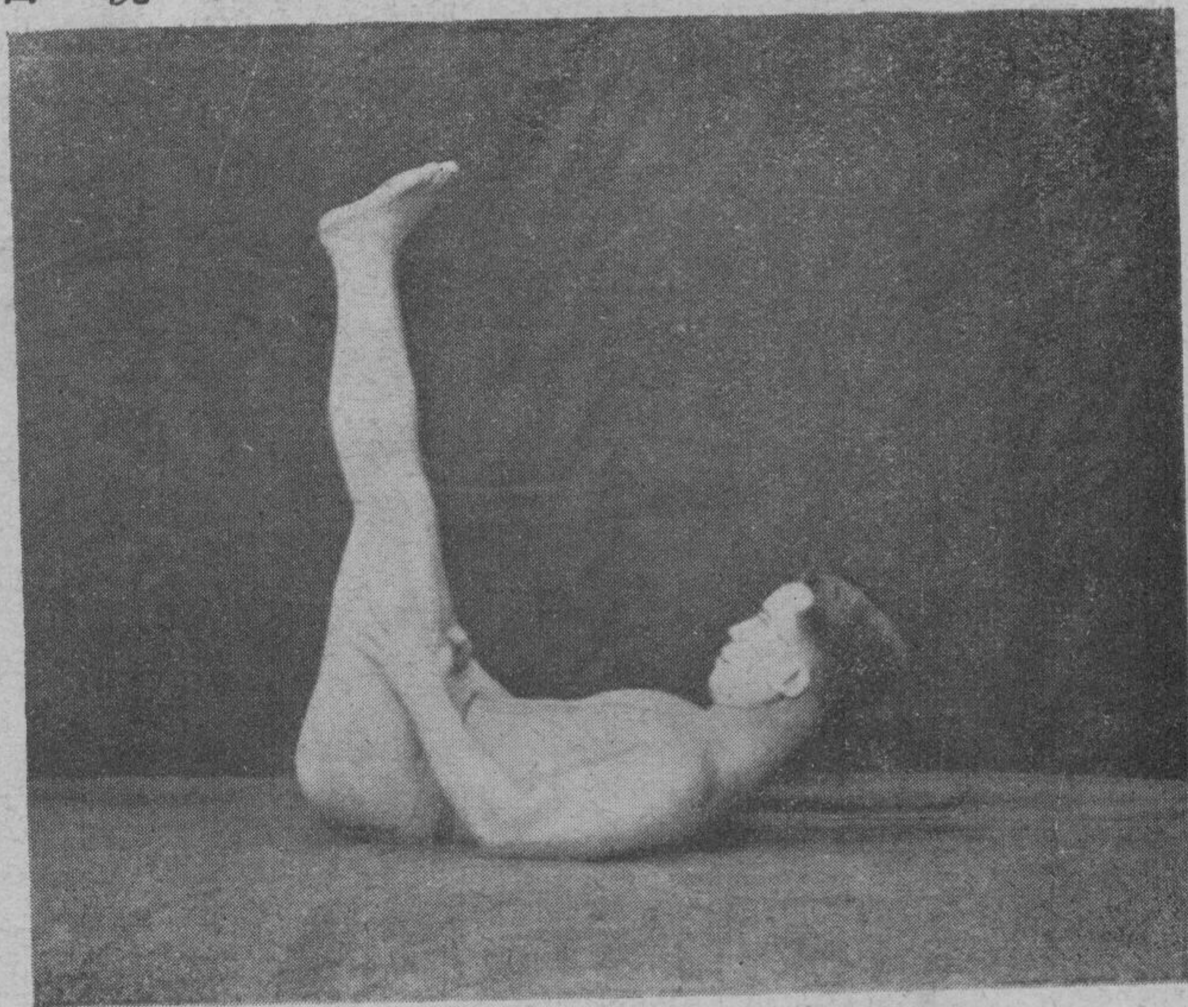
（三）腹——『坐起來』——仰臥在地上，先採如本課第三圖甲所示的姿勢：兩腿同時伸直向上彎起，背部仍不離地。兩手則分按在兩大腿之中部。用力把腿部往下推（腿部也用



第二圖丙——頸

相當的抵抗力，）起坐同時吸氣。呼了氣後，再將上身盡力伸向前去（背部宜平），試用手指來觸及足趾，（足趾要盡力伸直，）兩手向前伸了一次後，再努力來向前伸一次而且要比第一次向前伸得更遠些，（如本課第三圖乙，）同時吸氣。還原重做，及倦爲止。

初做這個運動時未免有點困難，所以我特地要你用手之助力來做。如已用手之助力仍然不能起來的，可用東西把足部輕輕來壓住，或用足趾鉤在架或櫈子底下來做也無不可。一俟慣了以後，自



第三圖甲——"坐起來"

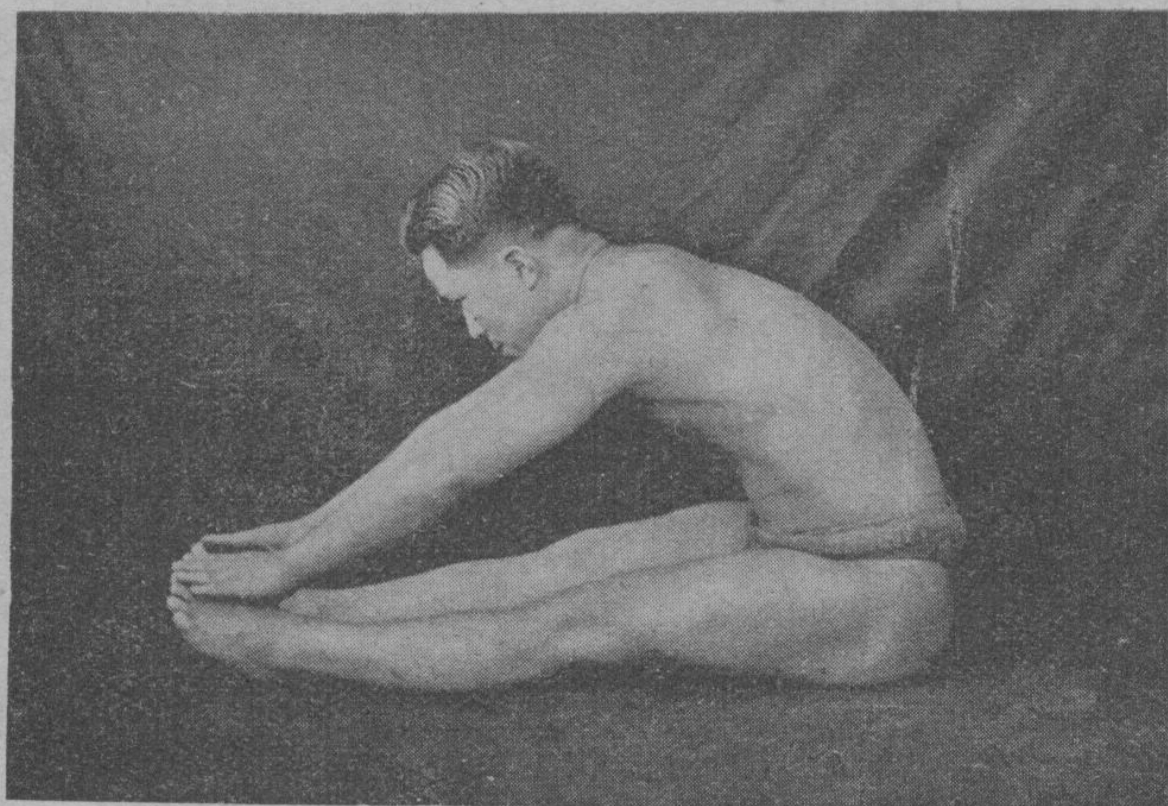
可以不必借助手之力而可以很容易的起來了。

這個運動方式宜緩緩的用力，不宜有劇跳的動作。如認眞的做去，非獨可以使腹部的肌肉發達完美起來，同時腰部也會得到相當的益處。

（四）腹——重做第二課第八之腹部運動。但可將次數盡所能的增加起來。

（五）三頭肌——立正，兩手平肩握鈴，眼往前望。如本課第四圖甲。再用力將兩臂向上舉起，（如本課第四圖乙，）同時吸氣。當舉至無用再高時，放下（同時呼氣，）還原重做。

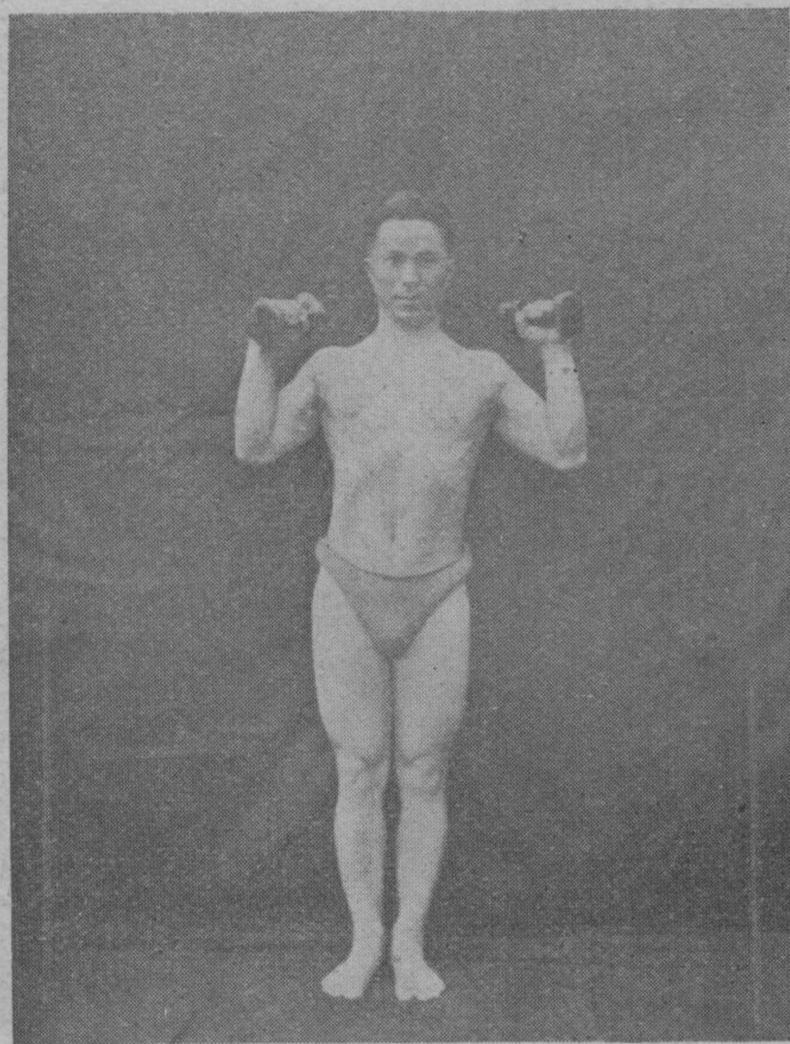
舉時身體要正直，腰不要彎。這個方式在舉重上稱之爲兩手立正舉。其最大的功能是在使



第三圖乙——"坐起來"

我們的肩肌、三角肌和闊背肌發達起來。這個方式和第二課之兩手輪替向上舉的性質差不多，但比後者更難些，同時也可以給予所用到的肌肉一種新的刺激，所以將有更大的收效。這個運動方式對于一個人的擊力（直拳）之增加上是有很大的幫助的。而且一俟我們的闊背肌發達以後，我們的上身從腋下以至腰際卽形成一個極美觀的三角形。同時如我們每邊的肩肌能增厚一吋，那麼我們的肩圍看起來就比較強而有力許多了。

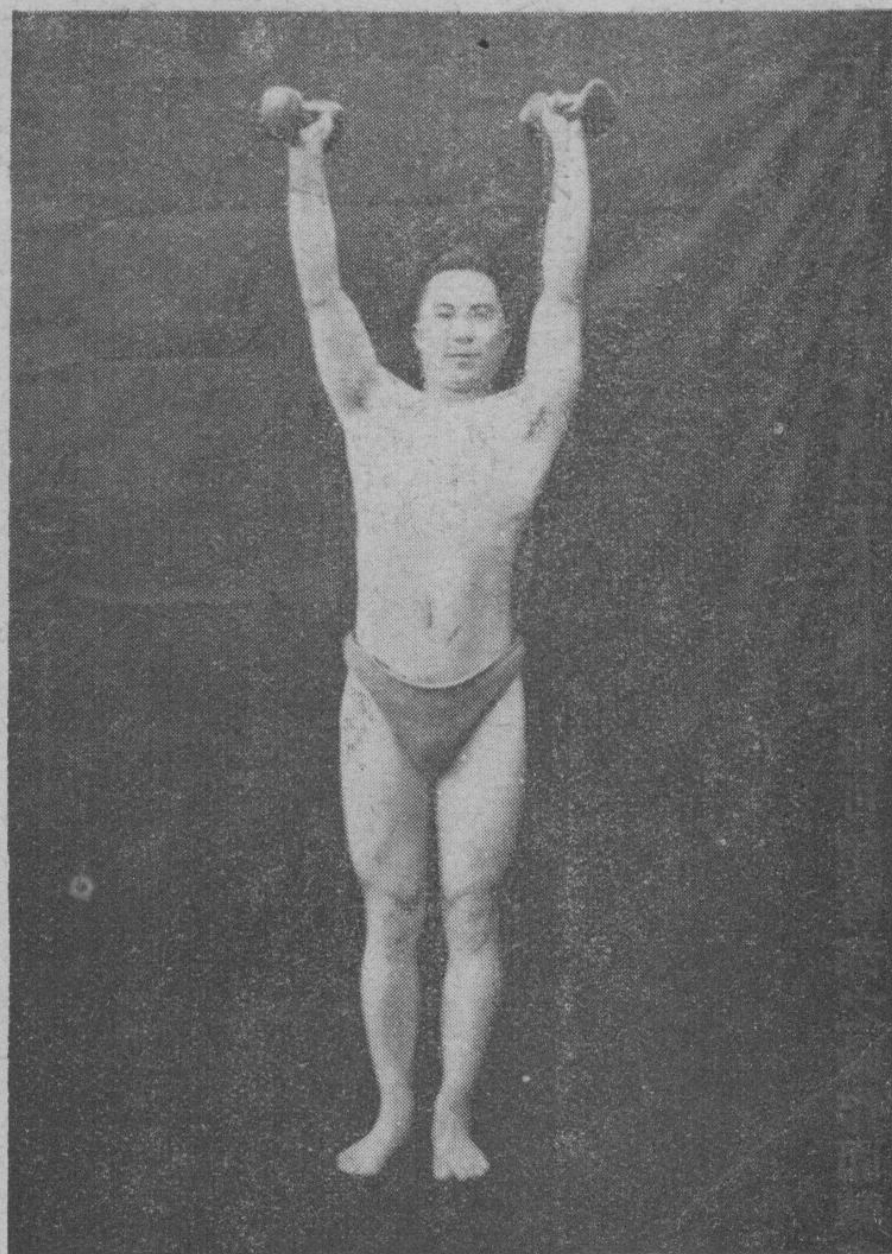
（六）雙頭肌——立正，兩臂在身之兩側伸直握鈴。兩手間之距離可和兩肩度數之大小相等。眼可隨臂部之動作而轉移，俾精神不至散漫。胸部不宜縮入，以礙肺部之呼吸，但也不必過分挺出。兩臂同時用力把鈴向上



第四圖甲——三頭肌

彎起，同時吸氣。當彎至無可再彎時，可將兩手往內一屈，如本課第五圖。這一屈對于臂部之增加上是非常之有功效的。做這個運動的祕訣也在乎這一點。放下，還原重做。當兩手放下時卽呼氣。

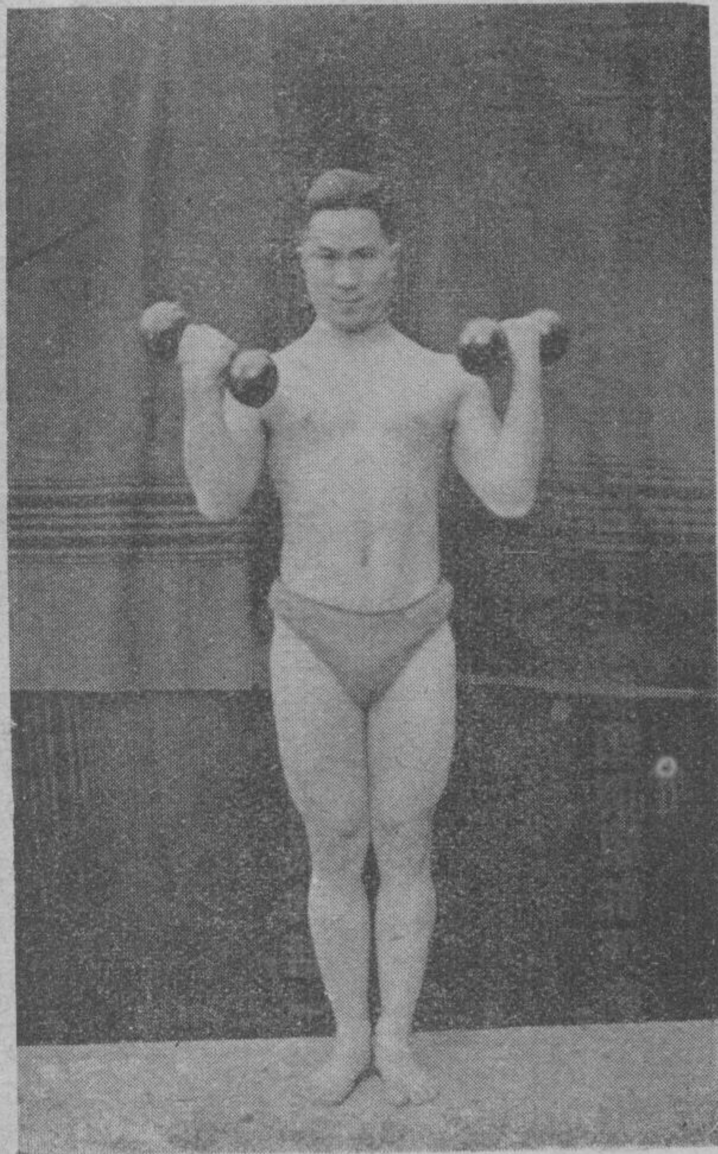
當兩手向上彎起的時候，我們不要把鈴握得過緊或過鬆。過緊了則變了腕部與前臂的運動而非雙頭肌的運動。同時就算你每手可以彎上四十磅的，如你握得過緊，那你就只能彎起三十至三十五磅。但太鬆也不對。務求適中爲主。關于這一點，你練下去你的經驗自會告訴你的。還有，如你的胸部過分挺出，那便對于你



第四圖乙——三頭肌

用力時有妨礙。但切不要把胸部縮了入去以壓迫肺部。只要平平常常卽可。動作由六次至十次。如能做過十次以上，則可想法子加重，再從六次做起。

這個運動方式比第二課兩手輪替往上彎起的雙頭肌運動可更爲難些。所以如你做這個運動方式的時候，每手不能如前次舉得那麼重的，儘可不必灰心。因爲這也是很自然的。這個運動方式可以給予雙頭肌一種新的刺激，正如本課之兩臂立正舉之給以三頭肌之一種新的刺激一樣。因之雙頭肌卽可以更快的發達起來。



第五圖——雙頭肌

（七）胸——重做第二課之『掌上壓』運動，但上身可傾前些。如能做過二十次以上，

則可將兩手分開些或將兩足乘高來做。

（八）雙頭肌——重做本課第六之運動方式。

（九）深呼吸。

普通應遵守的規則：

（一）凡練頸與胸部之運動務以得中爲宜，避免過劇。

（二）每當有餘暇時，至好到郊外的地方去跑跑（倘若你是住在都市裏的話，）以換換新鮮空氣。

（三）每隔一天應使工作漸次加重起來。

若你不能于一次內把全課的運動做完，那你儘可在早上來做頸與腹部運動，下午或晚上再來做其他較重的運動方式。

謹祝

努力

竹光上

第四課

敬愛的朋友：

終于你已把第三課練完了。在過去的三星期中，我相信你一定會很熱誠的練去。因為假如我們只是馬虎的來練，而不把全副精神灌注到每一個動作上，那我們不獨白費時光，而且還欺騙了我們自己的身體，這是一種很不應該的事情。但你們決不會這樣的。你們已下了最大的決心。我相信你們一定能跟着我在這裏所說的來做去。朋友，請你相信我吧，我將永遠在鼓勵着你們。

不覺間三星期的時間已過去。我相信你們目下的健康一定會大大的改進。你的胃口一定會比從前好得多。你將有更甜蜜的睡眠。而食與睡是我們的肌肉最大的彌補。從食物中，我們的體素卽可以得到充分的營養。從睡眠中，我們由于運動中所被破壞的肌肉卽可藉這個機會而更生。結果會使得你無論于肌肉或力氣上都會大大的增加起來。

食與睡于運動上的確是有密切的關係的。但有許多運動家却忽略了這一點。他們以爲一個運動家或大力士儘可以不必來計較他的食物，只管隨便的去飲與食也無妨。就是多食了，也不會有甚麽問題發生。就以一位加拿大大力士路易士賽（Louis Cyr）來說，他就嘗誇他一餐可以把一隻燒猪食完。但我們要知道，他并不能終其天年，後來終于患過胖病而死的。

倘若我們對于西洋鬥拳有興趣的話。我們當會認得一位美國頂頂大名的拳術家斯利文（John L. Sullivan）的吧。他差不多無往不勝。但後來因爲飲酒過多，以至一敗塗地。這可說是一種必然的結果。

我們人體的構造，有許多方面是和一部機器一樣的。但假如眞的像一部機器一樣，那可就妥當多多。因爲當機器之某一部分損壞時，我們卽可以調一副新的進去。但我們人身的機件是并不那麽的簡單，就以我們的胃來說，當我們因食得不當或過多而弄出毛病來時，我們是不能把我們的胃拏了出來另調一個進去。但可奇怪的就是，人們對于一部機器會常常來

加油與小心的來料理。我幷末聞有一個蠢到那麼田地把沙或泥放進他的汽車之發動機去的。但我們就常常會把劣等的燃料——食物——送進我們的肚子裏去。同時我們常用靑菜、紅蘿蔔等來餵猪，用全黍麥來飼雞。明知這是一種爲我們身體所需的食物，我們偏不來食。不錯，食物以可口爲佳，但有許多食物是于口有利而于胃有礙的。食應是一種愉快的事情，但我們不能忽略了營養的問題。因爲這是我們食中一個最大的目的。

我們的食物總以淸淡爲宜。肥膩的食物還以少食爲好。靑綠的菜蔬應是我們每餐必需的食物，因爲牠們不獨含有多量的維他命，而且還有充分的爲我們人身所必需的鑛質。這可說是一種最廉而又極含有營養性的食物。椰菜所含的維他命第三種是最很豐富的。

如經濟是充足的話，最好是飲牛奶。因爲在我們的食物中而論，牛奶總算是一種最理想的食物。差不多我們人身所需的滋養料都包含在裏面。但假如我們的經濟能力是不大充足的，可用豆漿來代替。豆漿自沒有牛奶所含的滋養料那麼豐富。但如能于日中再多食菜蔬與相當的落花生的，亦末嘗不是一種經濟的補救辦法。可是市上所售的豆漿所含水分末免過

多。如自己有家，自己來製造也是很便當，而且滋養料也比較豐富些，同時也比較淸潔。

記得我在學校裏的時候，有錢時則飲牛奶，窮些則食雞蛋，最窮時則食花生。花生是一種人人愛吃的東西。但不能多吃，因爲牠所含的脂肪質太多，不易消化。到適可則止。然花生中以鹹乾的比炒的來得容易消化，因爲後者過于乾燥的原故。

講到水果方面，蘋果和橙的滋養料也是很豐富的，因其含有多量的第三種維他命。外國的橋未免太貴了一點，不是富有之家不能常食。但我國所產之橘，價値幷不見得怎樣昂高，所以我想一般人總可以食得起。

我們每天的主要食物總離不了飯，而我們日常所食的飯總是用白米來煮成的。所謂白米，卽米之外層——糠已被磨掉。其實這一層是全一粒米中之最富有滋養料的部分。我國和日本人之所以常有人犯脚氣症的，就是因爲多食白米的緣故。而且白米比較難于消化。好在市上已有黃米（又名衞生米——卽未去糠者）出售，價錢幷不見貴。惜食者不甚普遍，迨普通後，說不定爲更便宜些。在初食黃米的人，或許有點不慣，但食慣了之後，因其膠質之豐富與

味道之芬芳，當你再來食白米飯時，必會覺得淡然無味如散沙一般了。

關于食的方面我們往往會于不知不覺中犯着一個很大的毛病，那就是食得過多。有許多運動員在學校的時候因爲整天在活動，所以食慾很大，雖多食也不會有不消化等毛病發生。但當他出了學校而跑進社會去做着寫字間的工作時，而仍不將食量減少的，遲早總會弄出毛病來。

就一般而論，人們食飯未免太快了。我常常見到有些同學不加咀嚼的用開水硬把飯冲下去，這是一種極其不合乎衛生之道的事情。因爲這會給予我們的胃部加倍的工作。須知我們人身的器官中，除了心之外，別的器官總要有一個休息的機會。就是心臟，當我們在睡眠的時候，也會將其跳動之速度降低。倘若我們使到胃部過分工作，結果卽釀成胃病。同時在咀嚼中，我們也可以給予我們的牙齒一種很好的運動。牙齒也和我們的肌肉一樣，經久不用，卽會退化，那是不必待言的了。此外，在細嚼中，涎液卽從事分泌，與食物相混合。涎液之于消化程序上是有莫大助力的，因此我們在食時來細嚼非獨可以使牙齒增強，且亦可以幫助消化。而沒

有一個消化力不強的人會有很大的氣力的。

食飯之加以細嚼不一定是要食得很慢，你儘可以盡你所能的速度來咀嚼你的食物，只要你能將其咀嚼得透徹卽可。有人以爲每一口食物定要咀嚼若干次或若干時候然後吃下，那儘可不必，而且沒有多大的意思。

在食的時候，我們最好能有愉快的心情來欣賞我們的食物。所以如我們家中是有無線電的，儘可以把牠開起來，以助我們的雅懷。

就我國而論，食得最講究的莫如廣東人了，其食譜眞乃千變萬化。就是一個很平常之家也好，衣服儘管隨便，但食料一定要好。作者也抱同一的主張。因爲世界上還有甚麼比食更爲重要的呢？我們不必一定要食山珍海錯，但一定要有充分的營養。若一個人缺乏營養，以至皮黃骨瘦，任你穿上華衣錦繡，終乃一具行尸走肉罷了。所以，倘若我們想在練身體方面有更大的收效，那我們對于食物這方面，不能不加以相當注意。

我們且回到練身體這個問題來。我們知道宇宙間之力是可分爲兩種的。一種是機械的

力——死的力。一種是活的力——人力。惟其後者一種力是活的，如要用之不竭，一定要給予牠彌補更生的機會。因之我們用力到了相當程度時不能不要休息，為的就是這個緣故。再假如我們一連用勁的來專練身體之某一部分，則久之就不生厭也會弄到疲乏不堪。這根本就失了練身體之本意。所以我在上一課中，特給予你腿部一個休息的機會。因為一個初練身體的人，練腿是最吃力不過的。腿部一過于疲乏，就會令到我們厭厭欲睡。在本課中我就給予你的頸部一個休息的機會，如此類推。這麼一來，則在休息期間的肌肉將有一個發達更快的機會。但休息期間不宜過長，約一星期左右便足。若休息時間過長，反失其健全狀態，那時我們就非得再從頭來練起不可。

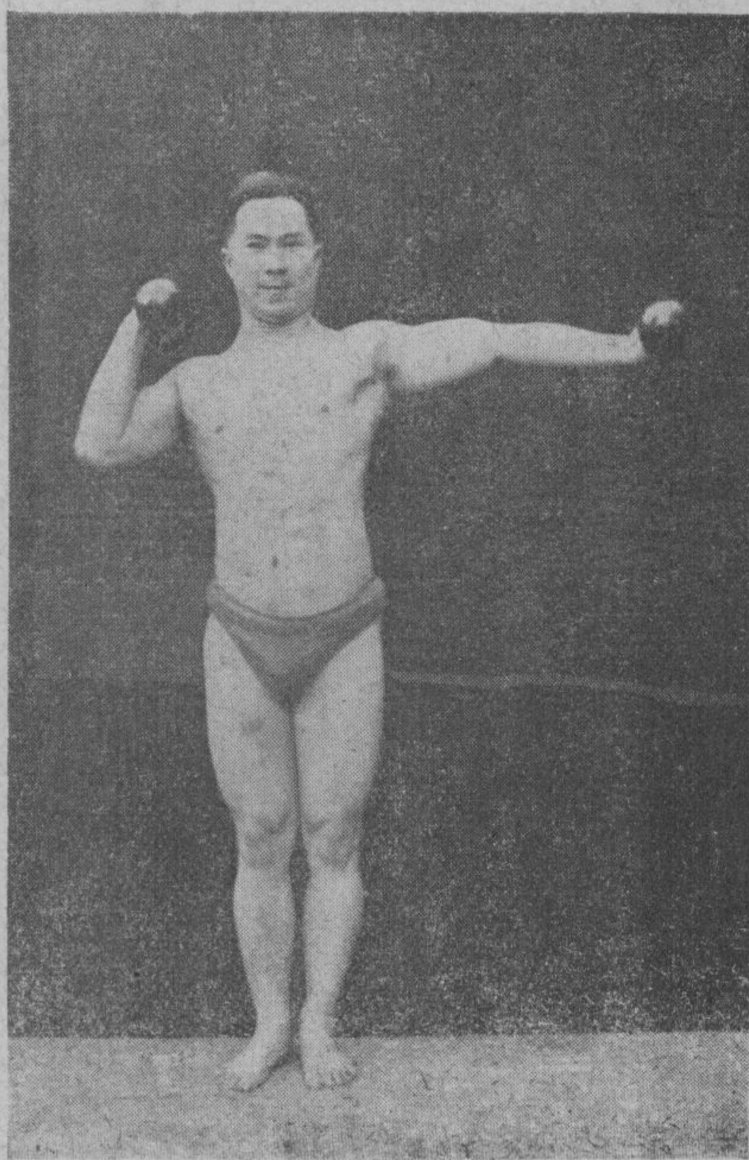
在本課中，我特地加上一個主練闊背肌的運動方式，而且一切的運動方式除了腹部運動外，已完全更換，希望你能更熱誠的來練下去。

（一）深呼吸——『慢步跑深呼吸』——這個在未做較重的運動之前來做的活動筋骨的運動，可說是我自己發明的。這個運動方式在冬季尤為有用。其做法是這樣。先將全身

鬆懈起來，在地上作來回慢慢的跑步。跑時身體要正直。同時呼吸要深長——三步一呼，三步一吸。跑時兩膝可高高的提起。這種跑法並不要很大的地方。如在房裏來練，那麽只要開了窗立定來跑，即可。到身體暖熱起來爲止。

這個運動非獨可以助長全身血液之流通，同時腹與腿部都會得到相當的益處的。

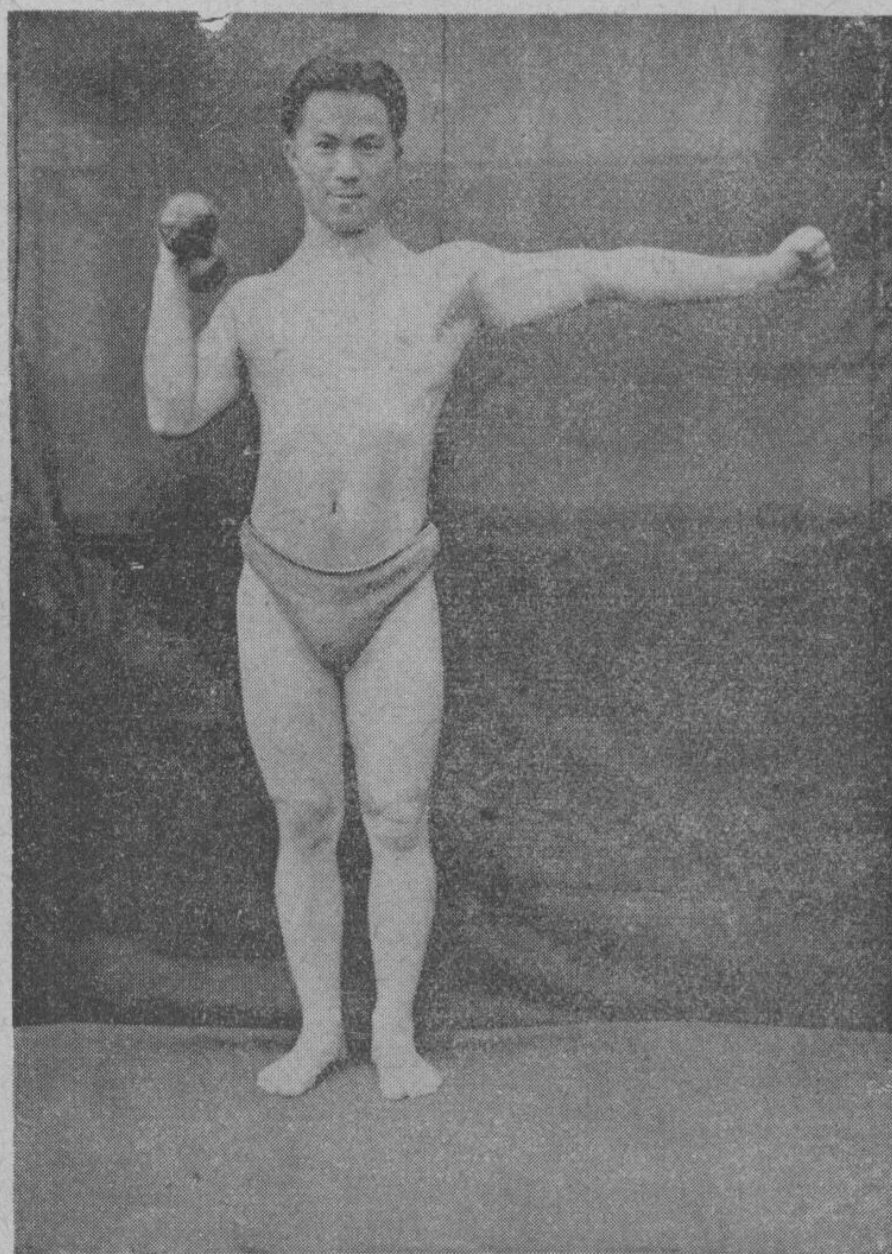
（二）雙頭肌——立正，如本課第一圖所示的兩臂用力輪替向內彎。彎臂時吸氣，伸直時呼。



第一圖——雙頭肌

要將全副精神灌注到臂部向內彎的動作上去。待臂部完全伸直後才好重做。初時可做六次，漸次加至十次。如過了十次，則想法把啞鈴加重起來。這是發達雙頭肌的一個很好的運動。

（三）三頭肌——『單手立正舉』——立正，如本課第二圖甲所示的一手握鈴，另一臂則平放。當一手用力往上舉時，空着的手則往下壓，同時吸氣。及舉至無可再高時，試努力再往上高舉。如第二圖乙。當舉的手放下的時候，空着的手跟着回復其原有的位置，同時呼氣。還原重做。動作不可超過十五次。兩手所做的次數應相同。



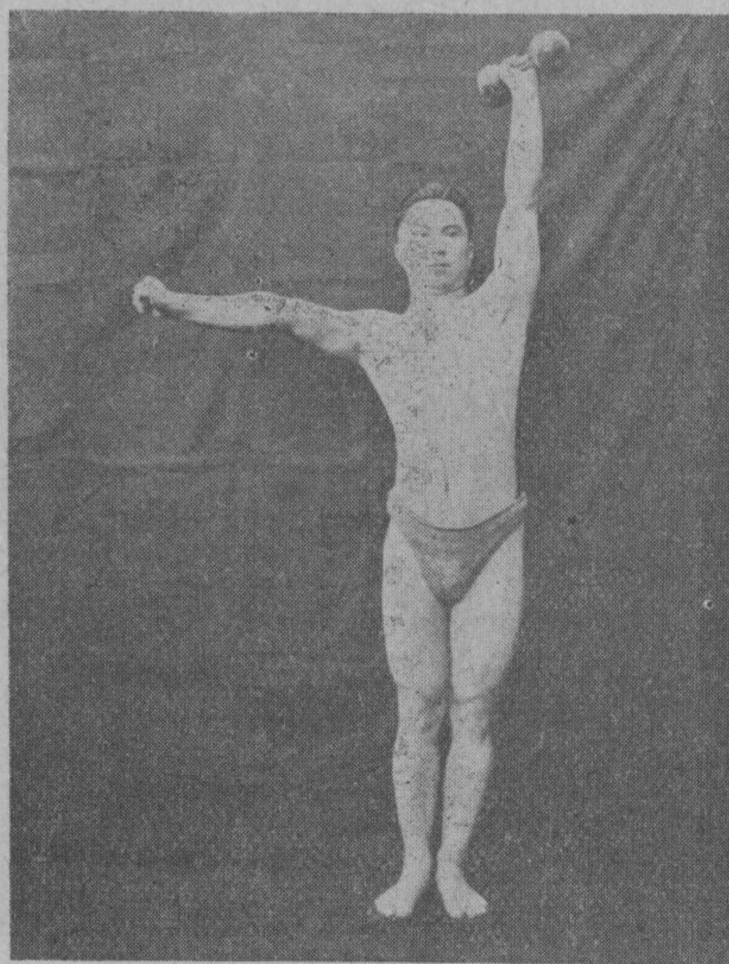
第二圖甲——三頭肌"單手立正舉"

這個運動方式如做得其當，非獨可以使三頭肌、肩肌與闊背肌很快的發達起來，同時對

于肩斜肌也有相當的益處。

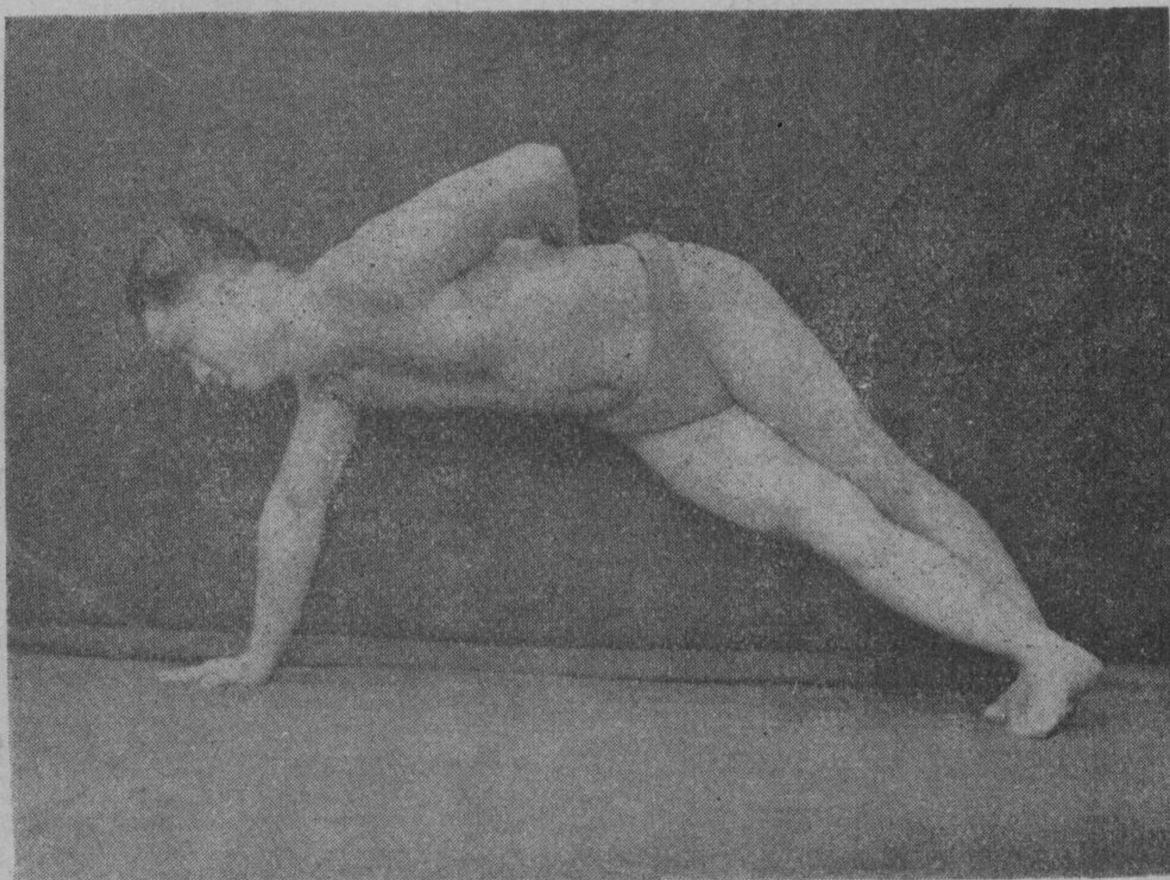
（四）腹——重做第三課第三之腹部運動。

（五）胸——先採本課第三圖甲所示之姿勢：右手伸直按在地上，左手可舒適地屈放于背後屈臂側身下去，及胸部觸及地上時，（如本課第三圖乙，）右手用力按地伸直起來，同時吸氣。下時則呼。這個運動方式可稱之爲『單手掌上壓。』左手也要同樣的做去。在整個動作的進行中全身宜保持其純直的姿勢。否則就失了一部分的效力。

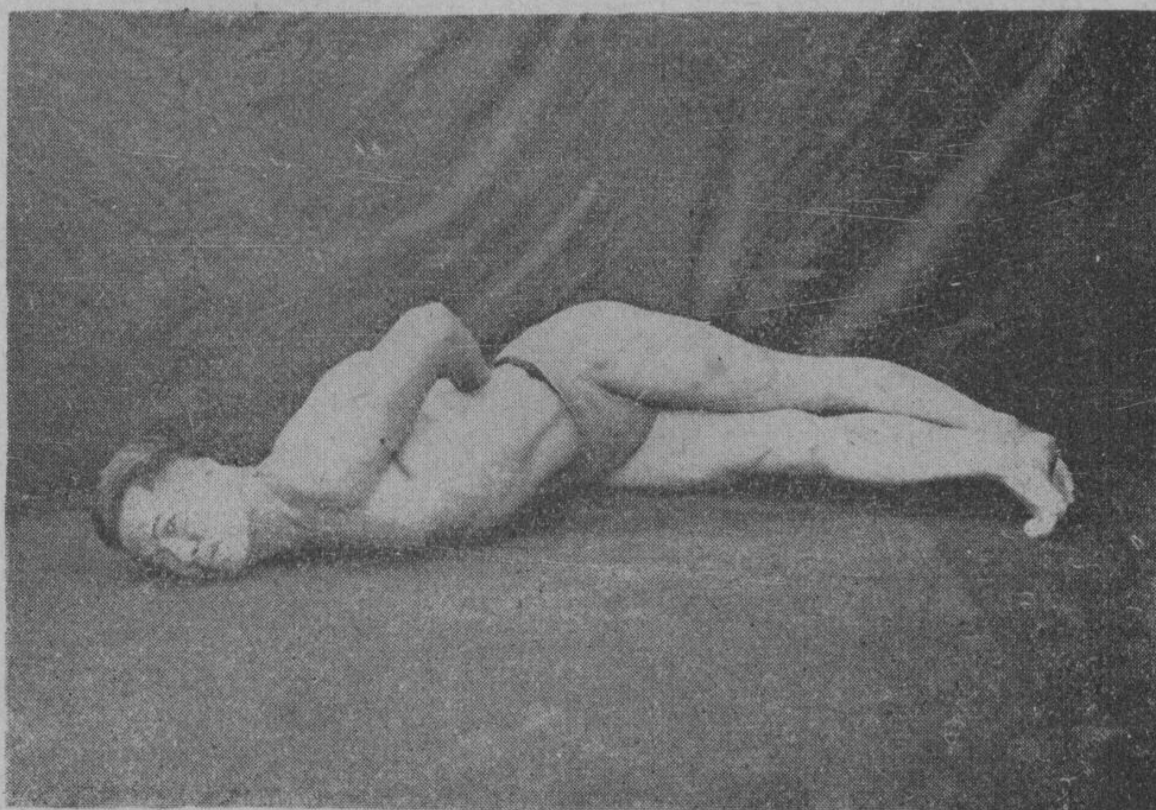


第二圖乙——三頭肌"單手立正擧"

無疑地這個運動方式比較平常『掌上壓』的做法要難許多。惟其不容易，所以對于胸

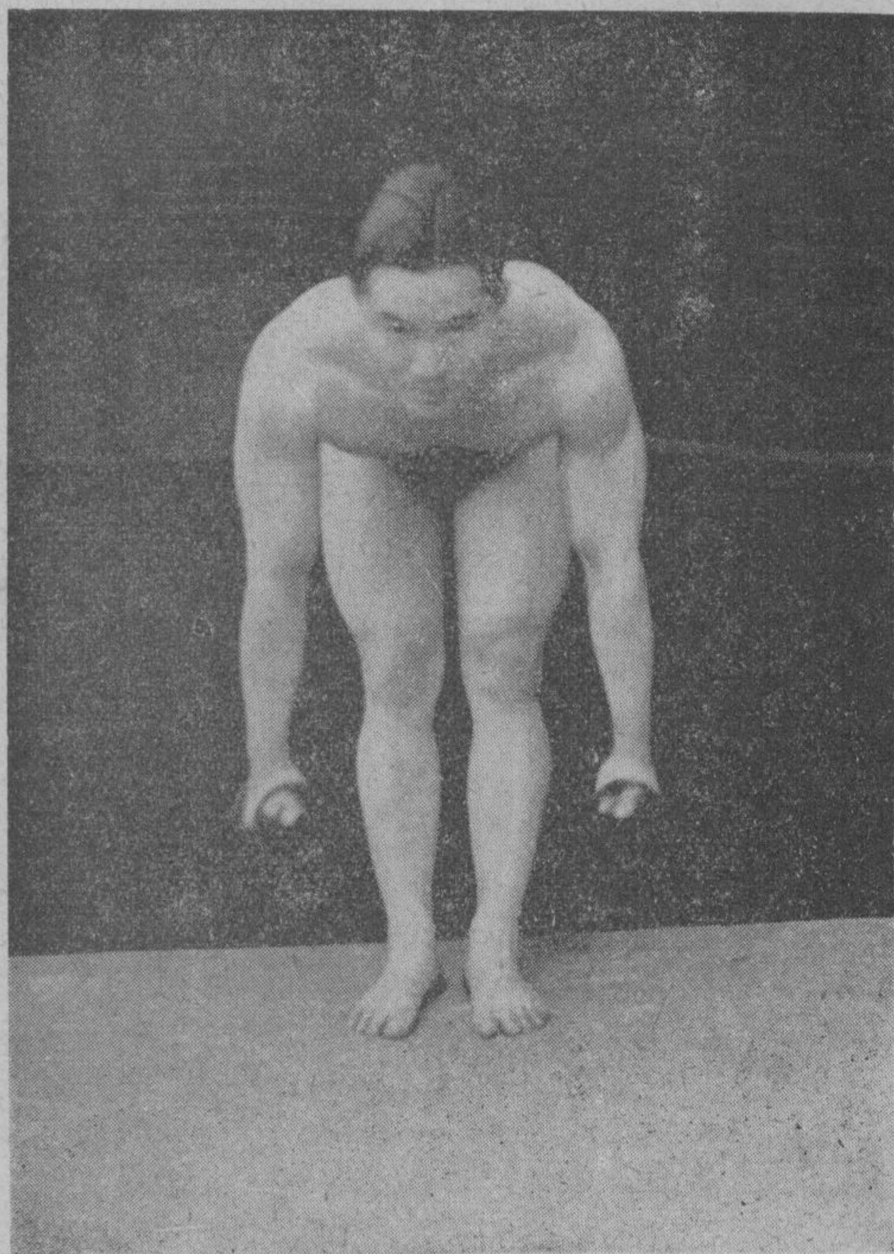


第三圖甲——胸



第三圖乙——胸

肌與三頭肌之發達上更形迅速。你既有了三星期的預備功夫，我想你一定會做得到的。初時假如只能做上三四次的，也不必灰心，多練練也不至十分難了。我的目的就想你于不知不覺中練到非常之強壯起來。如眞的不能做到的，也不必過于勉強。可用平常的方法來做『掌上壓』以替代之。我知道這個運動方式比較不容易，所以我也不必定下你應做到的次數。總之，只要你覺得疲乏就停下來，調另一手來做。只要你喜歡，你可每手輪替重做兩次，俾收更大的效果。這也是我所喜歡的運動方式之一。

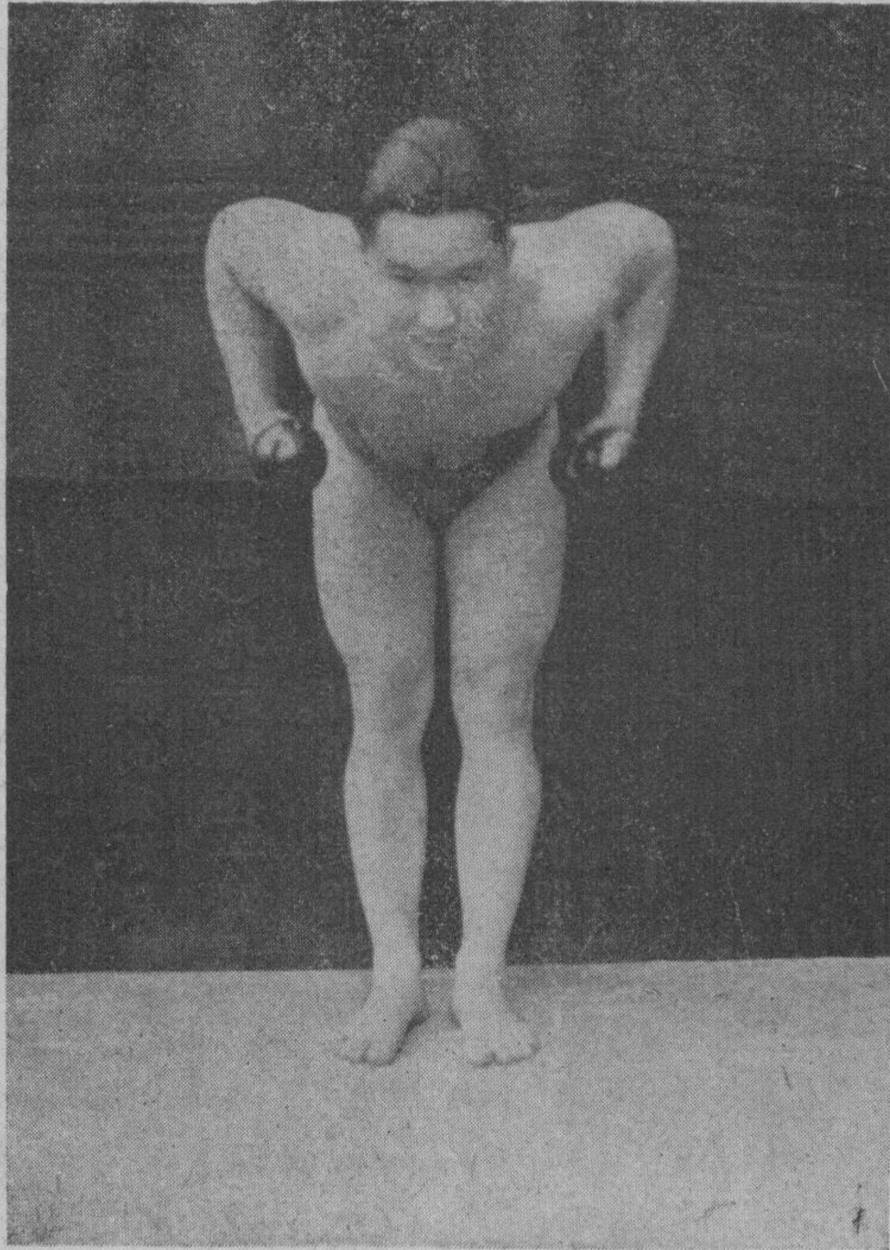


第四圖甲——闊背肌

（六）雙頭肌——重做本課之雙頭肌運動。

（七）闊背肌——『划艇』——這個運動方式的動作活像划艇的動作一樣，故可簡稱之爲划艇，是對于闊背肌之發達上一個很著名的運動。不過我們是以鐵啞鈴之重量做我們『划』的對象罷了。『划艇』的運動方式可分單手划和兩手一同划的兩種。這次你要做的就是兩手一同『划。』

先採如本課第四圖甲所示之姿勢：兩腿伸直，頭部也要正直。屈腰，兩手垂直握鈴。背部要平。屈臂用手同時把鈴拉向



第四圖乙——闊背肌

背後去，（如本課第四圖乙，）同時吸氣及拉至無可再後時，再努力往上拉拉。放下（同時呼氣）重做。動作可由十至十五次。

（八）腿——先用帆布帶（如無帆布帶，要用繩時，則以輭的爲好，只要繫着鐵啞鈴不至脫落即可，因紮得過緊，非獨不舒服，且有礙血液之流通。）把鈴繫在一脚上，然後將腿部上彎而成一九十度角，同時吸氣。放下重做。動作在二十次以內即可。在做這個運動的時候，一手可按在檯邊以保持身體之平衡。兩腿要做同樣的次數。

這個運動方式是發達我們大腿的雙頭肌（即大腿後面那部分的肌肉。）同時對于小腿之發達上也有相當的益處。

（九）深呼吸——如前。

普通應遵守的規則：

（一）凡對于兩手或兩腿相替換來做或單手單腿來做的運動都應跟着課中所述的做去，不宜只做了一邊就算了事。同時兩邊所做的次數宜相等，否則就會練成身體不能平均發

達的毛病。

（二）當練至氣喘時，可順其自然來呼吸。切不可鼓着氣來做。

末了祝

康健

竹光上

第五課

敬愛的朋友：

時間過得眞快，不覺間，你已練了一個月了。我相信你于這一個月的時間內，一定能非常之努力練去。這是我應向你來慶祝，同時我自己的衷心裏也得到一種莫大的慰藉。因爲我嘗有過這種志願，那就是決心把全中國的同胞都練到強壯起來，俾男的可以變爲勇敢的戰士，以恢復我們錦繡的山河。女的可以變爲健美女性的典型，一掃從前弱不禁風的弊點。自然這件工作是非常之重大的，所以我很期望忠誠的你能常常給我以鼓勵和助力，俾我的理想能眞正的實現起來，那時我自當多麼的感激你呵！

在上面我豈不是說過要你于每一個月之末來量一次身體的麼？我想你一定不會忘記的吧？若有便的話，我很希望你能將所練得的成績佈告我。如能每月拍一張運動的照片寄下給我更好。我必將好好地和你保存起來，以資紀念。當我有能力出雜誌的時候，我卽可以印出

來，藉以引起青年同胞更大的興趣。

關于食的問題既如上述，現在，就讓我們來談談睡的問題吧。

睡眠之對于我們的健康，的確是有很密切的關係的。差不多我們一生三分一的時光都費在睡眠上，而且有人還會超過這個數目。

你儘可以于數天或甚至數十天內不食而仍會生存。但倘若你一連數天不睡的話，那你就會覺得頭暈目眩，眼花撩亂。甚至食慾不進，體重因之大減。這其實是一種必然的現象。

睡眠是我們疲勞中一種自然的復原劑。在睡眠中，不獨腦中的血減少，即全身血液循環的速度也比較來得慢。關于這一點，現已證實。據實驗所得，一個人至多能勞心或勞力三十六小時而不至于入睡，到工作過了三十六小時以後，他就非睡眠不可，就是明知一睡對于他會發生危險的，他也將不能自制。林白（Colonel Charles A. Lindbergh）就是一個能于三十六小時不睡而橫渡大西洋的飛行家。此後也有許多飛行家試作更長時間的飛行，因之他們中有些是因入睡而喪生的。

睡眠對于我們的健康既然是那麼的重要，所以對于一個人每天要有若干小時的睡眠這個問題也常有人來討論及。那是要靠乎各人而定，同時他所做的工作也有很大的關係。有些以爲一個人只要每天有四五小時的睡眠便足。據說拿破崙每晚只睡四小時。但有人說拿破崙患瘋狂而死。還有人說大發明家愛迪生晚上所睡的鐘點很少。但我們也嘗聽到愛迪生往往會在試驗室的㯳子上來睡。

總之，我們所需要的睡眠時間，可從食量之多寡，勞心勞力時間之長短與睡眠甜甘之程度而定。

雖則現在已證明了一個人如有四小時的熟睡，卽可以恢復他大部分的腦力，也就是說可以來做簡單智能的工作。但勞心工作的效率往往因睡眠時間之充分與否成正比例。如將睡眠的時間增至六小時，其腦力的工作效能也就跟之而加增。據試驗所得的結果，一個人如有八小時的睡眠，則其腦力卽可完全復原。

一個人最苦的就是不能入睡。其所以不能入睡的原因雖然很多，但不外乎內在與外在

的兩者。所謂內在的原因，就是因爲我們人身內與精神上之不調和，如過勞，憂慮過度，食得過飽，便祕等等。若不及早來謀補救之方，終必會釀成失眠症之虞。所謂外在的原因，就指環境太嘈雜，空氣之太不流通，所蓋之被過冷或過熱等。倘若我們欲求根本解救之方，就非要『對症下藥』不可。但假如我們是過着適當的生活，而又有相當的運動與不作無謂的憂慮的，我們都可以享受到甜蜜的睡眠。除非我們是萬不得已，還是不要食安眠藥的好。因爲這種藥品非獨不能醫治你的失眠症，反會使你失眠加甚，終至非食此藥卽不能睡，而且有越食越多的傾向。這非獨反乎自然律，且于身體也有很大的妨礙。

有許多時倘若我們是不能安睡的話，就是一兩晚不能安睡也好，往往就會犯了這種毛病，那就是在第三晚未睡之前，先就根據昨晚的經驗想着今晚一定也不能安睡。這差不多成爲一種不可避免的現象，而是非要破除不可的。你儘管不理一切的睡去好了。若睡前免不了作種種的想像時，你也不必過于來抑制這種情緒。那麼朋友，我想你在過去的生活中一定會有一兩段是甜蜜而値得來追憶的，你或許會想到在月白風淸之夜，來和你的心愛的人兒在

西子湖裏來泛舟，你們當時的心裏或正和湖上的水一樣的平和而交流。你或許想到當日你和你的她共坐山溪之旁而互傾心曲。在這種美的追憶中，你自然會于無形中入睡了。朋友，世間上那有絕對圓滿的事情。卽天上的月也有圓缺的時候呢！人生根本是有缺憾的呵！能了解這一點，我們卽可以減少許多失眠的痛苦。無論你的身世是多麼的不幸，總會有人會比你的還苦些。只要你這麼來一想，不是一切都可以參透的了麼？無病的呻吟，任詩人們去沉醉吧。

有許多人如不能安眠的，往往在睡前來飲一杯熱的牛奶，也是很有幫助。但你如患着于晚上要起來小便這種毛病的話，那于九時以後就不必多飲水了。假如你眞的不易入睡而身體也沒有別的其他的毛病的，那我就勸你每天化些時光跑到郊外去作有力的行路，至倦爲止。一面大踏步的前進，一面深深的呼吸。同時把胸部高挺出來如操兵的一般。當你在晚上覺得那麼疲乏之時，就是叫你不要睡，你早已睡着了。初舉行這種運動時，可漸次將所行的路程加遠起來。被稱爲體育之始祖的美國體育著作權威麥佛登（Bernarr Macfedden）氏認爲行路是一種非常有益的運動，所謂老少咸宜，而且也不會過于劇烈。

我們不妨順便的來討論討論日中睡覺這個問題。關于這一點，在小孩子方面自然是極其自然。同時對于那些爲了職業問題，如置身報界或娛樂場者于晚上不能得到充分睡眠，日中的睡眠自然是非常之有幫助。但如其可能，最好能于晚上得到充分的睡眠。而且據一般研究所得，午夜前一小時睡眠直等于午夜後兩小時。這是我們不能輕自忽略。

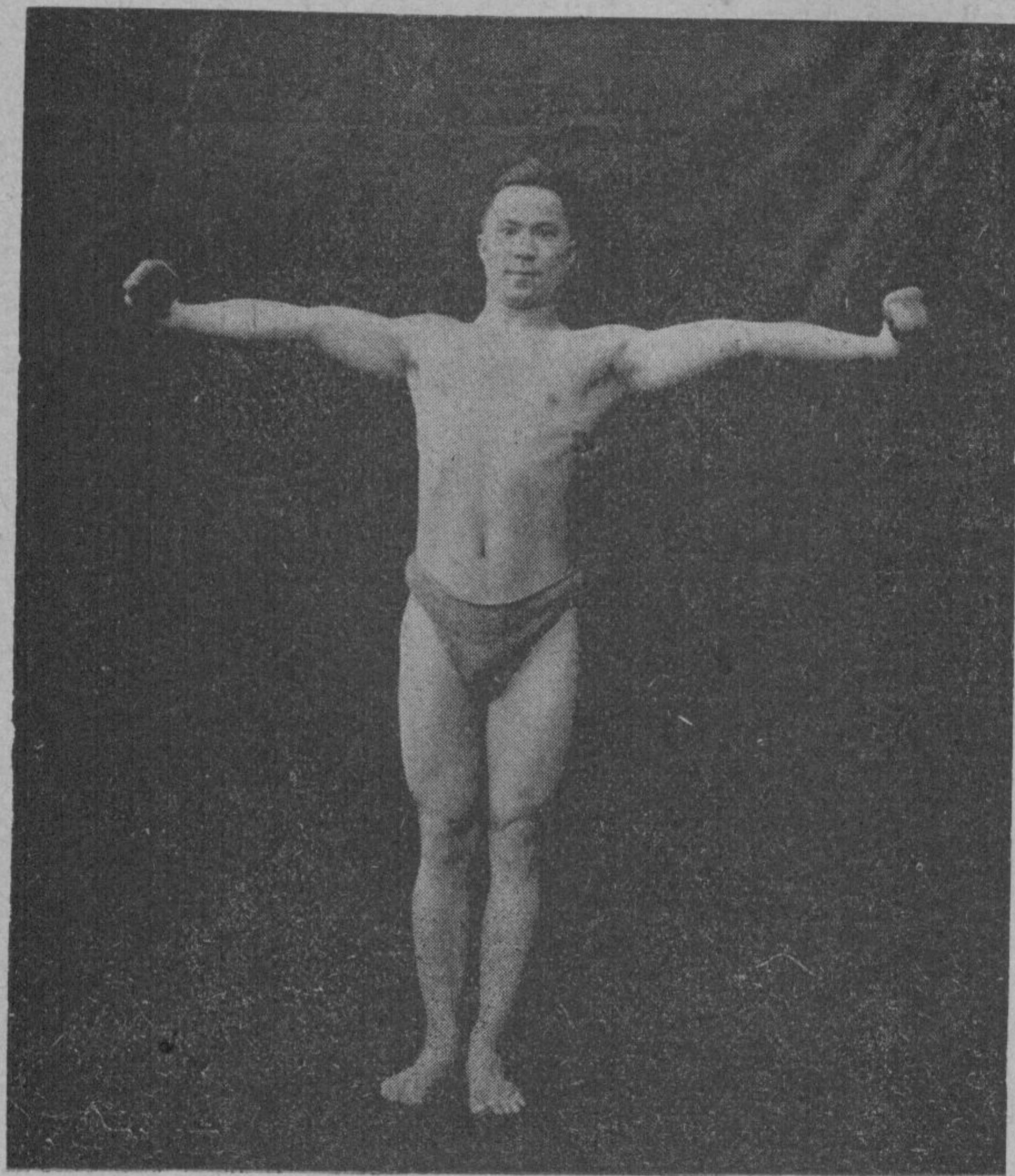
假如因日間無事可幹而作睡眠，這非獨對于身體沒有多大益處，且久之卽會養成一種懶惰習慣。

有許多身心呆笨的人往往一有機會，無論在日中或夜裏也好，他就會熟睡，反之那種神經質或智力較高的人，日中來睡覺的比較少。但我認爲午飯後十分至十五分鐘的小睡對于我們精神之復原上會有很大的幫助，同時對于身體上也有很大的益處。往往當我在上午所做的工作（我目下的工作非獨用心而且還要費力）過于疲乏的時候，只要飯後能睡上十分或十五分鐘，我的精力立卽復原，且晚上還很可以自己來做一點私人的工作。我近年來的著譯都靠晚上與淸晨而完成的。假如飯後無時間來睡，非獨午後的工作效能減低，就是晚上，

休想再能多做一點工作。午後小睡的滋味，的確非言語可以形容。初時或不易于入睡，久之卽成習慣，而且一到了十五分鐘左右，你自然會醒過來的。你自己不妨試試看，到那時你自會知道這點攝身祕訣之可貴。在我的辦公室裏，從前只有我一個人來實行，但到了現在，一到飯後，你就可以見到連茶房也在享受這午後小睡甜蜜的滋味了。

運動解釋：

（一）深呼吸——重

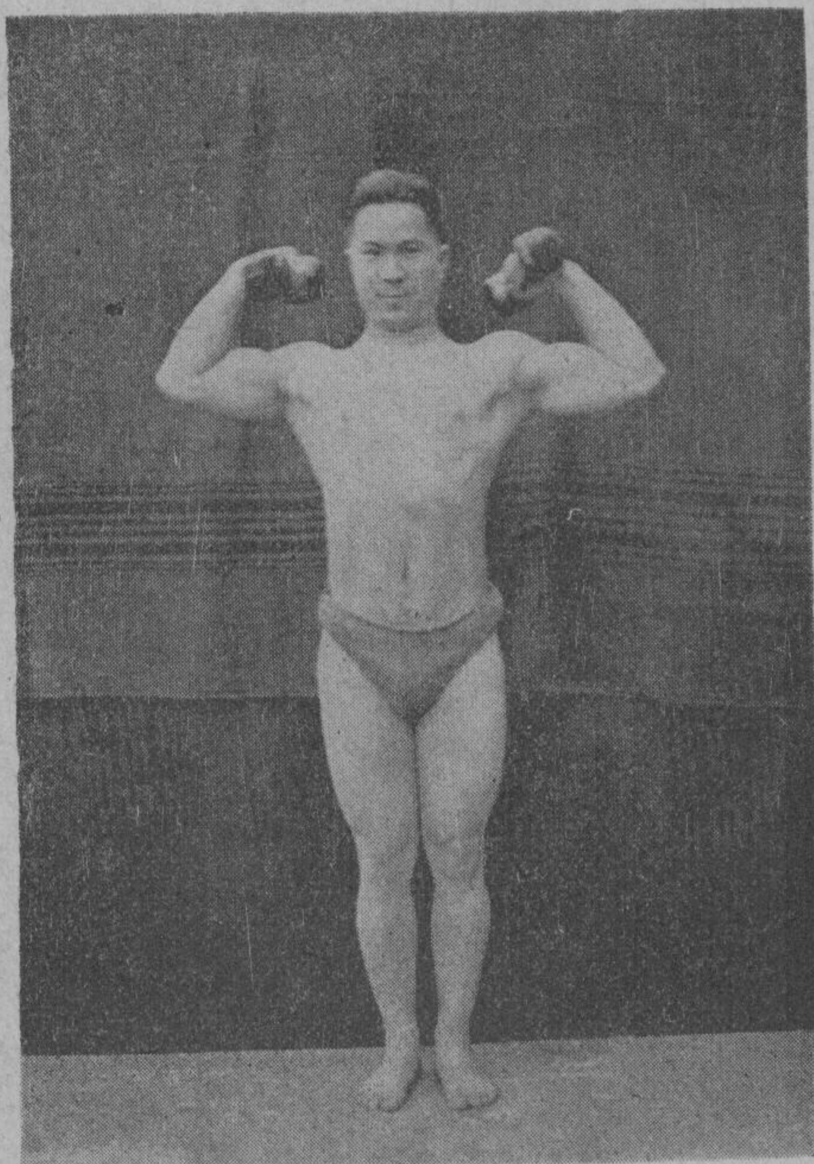


第一圖甲——雙頭肌

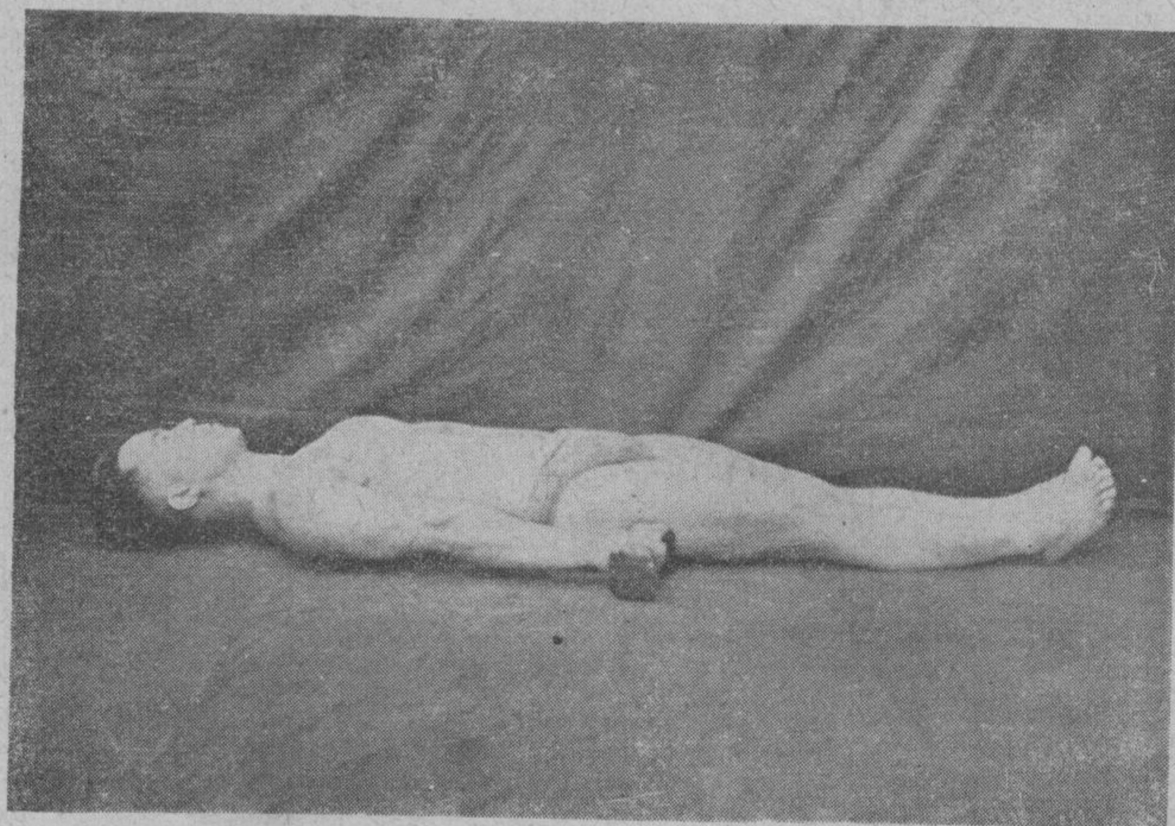
做第四課之深呼吸運動。

（二）雙頭肌——先如第一圖甲所示的將兩鐵啞鈴平肩伸出，再用力將兩臂同往內彎，（如第一圖乙，）同時吸氣。還原，（同時呼氣）重做。先從六次做起，漸次加至十次。

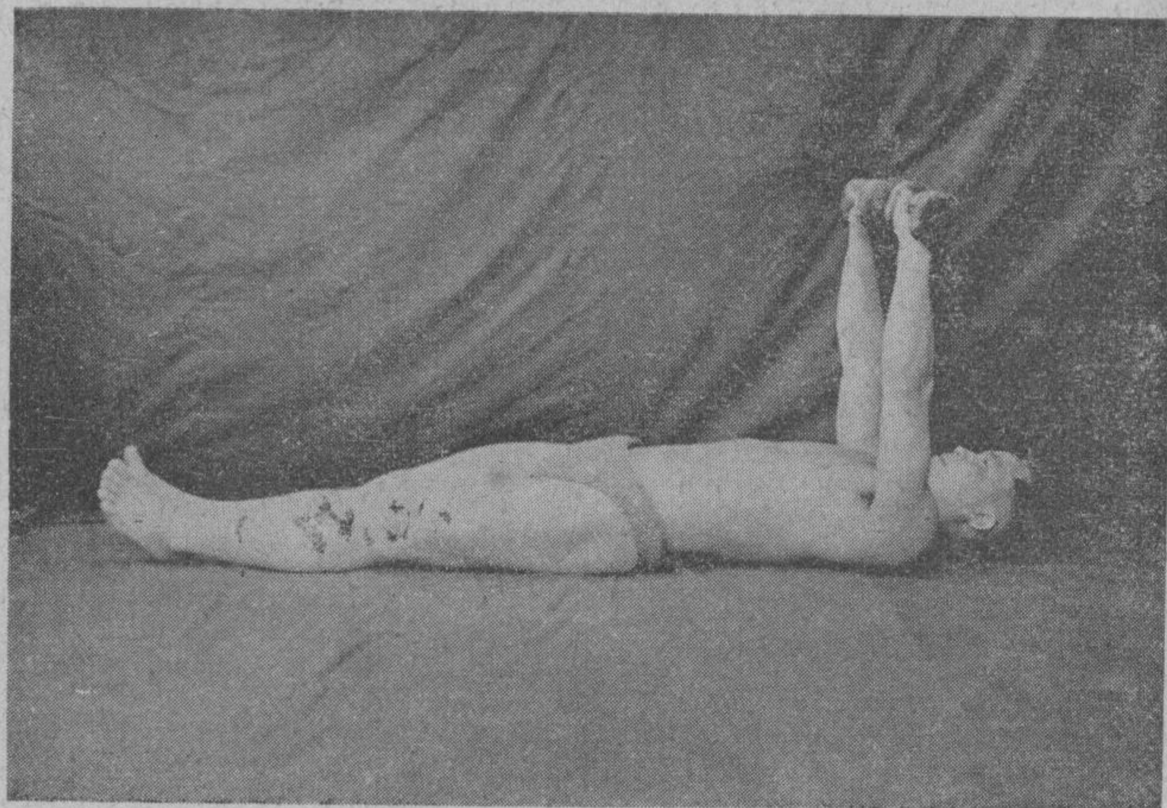
（三）胸——『兩手往後拉』——這個運動方式的動作可分為三段：（甲）臥下，兩臂伸直握鈴，如第二圖甲。（乙）兩臂一同用力往上拉，同時深深的吸氣。及拉至胸前時稍事停頓，同時呼氣。如第二圖乙。（丙）繼續往後拉（同時吸氣，）及拉至無可再後時（如第二圖丙，）稍事停頓，再拉回胸上。再停頓一忽，然後回到原有之姿



第一圖乙——雙頭肌



第二圖甲——胸



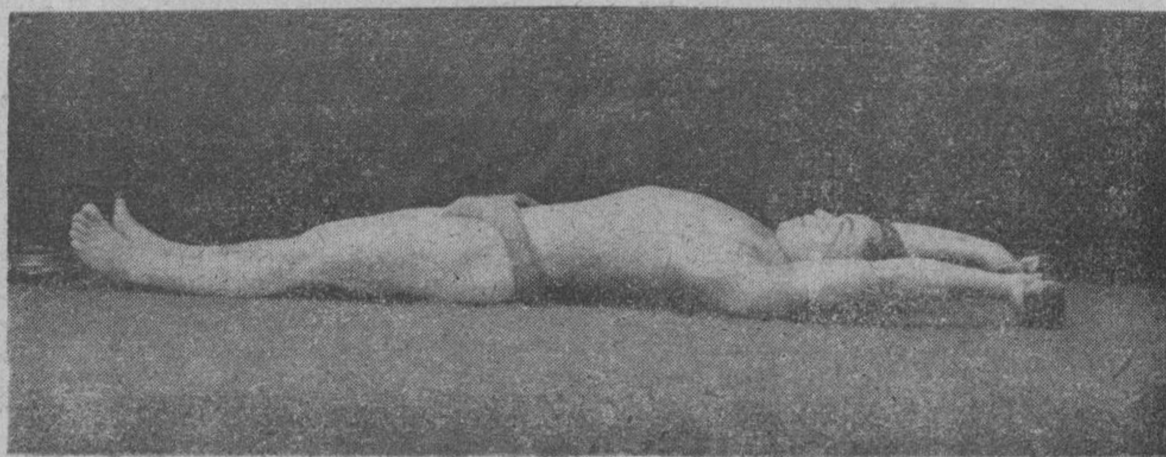
第二圖乙——胸

勢。當啞鈴快觸及腿部時，卽呼氣。

這個運動的關鍵，全在乎我們之呼吸適當與否。若呼吸不得其當，則收效甚微。總之每當動作在進行中卽吸，停頓時則呼，那就沒有甚麼不妥了。還有，如你家裏是有一張短脚闊面的長櫈，那你最好臥在櫈上來做這個運動。因爲這麼一來，當你兩手拉向後面去時，至少你的臂部可以落低些，以收更大的效果。同時當兩臂拉向後面去的時候，腰部不可離地，否則也將失了不少的效力。這個運動方式不獨可以發達胸部之肌肉，同時對于兩肩與闊背肌之發達上也有很大的幫助。動作由十次至十五次，來回作一次計算。

（四）雙頭肌——重做本課之雙頭肌運動。

（五）三頭肌——兩手平肩握鈴，坐下（櫈或地上均可，）如本課第三圖所示的兩手輪替向上舉起。舉時吸，放下時呼。動作

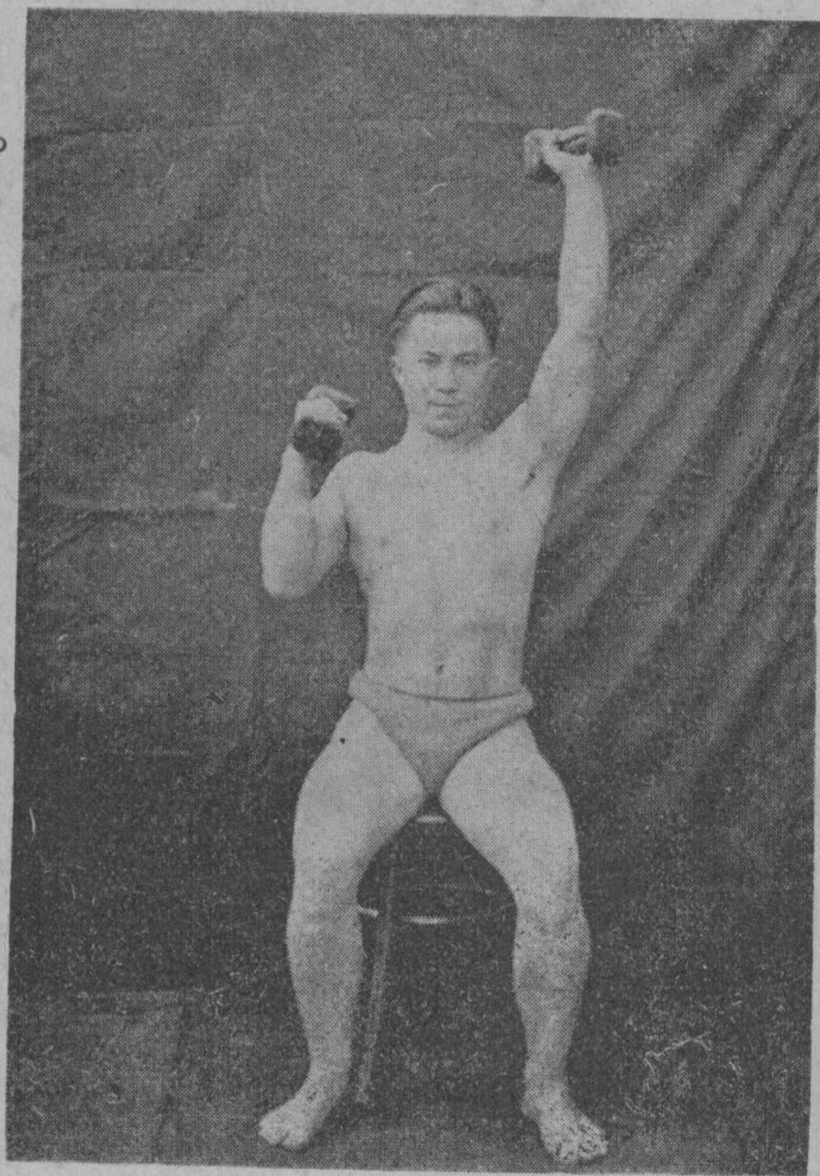


第二圖丙——胸

由十次至十五次。這個運動方式除了發達三頭肌、肩肌與闊背肌之外，對于胸肌之發達上也有相當的效力。同時因爲兩腿用不到力，所以舉時全個動作的力量都落在三頭肌與肩肌上。因之如你做這個運動方式的時候，不能舉和立正兩手輪替向上舉這個運動同等重量的，乃一件很自然的事情。

（六）闊背肌——重做第四課第九之闊背肌運動。

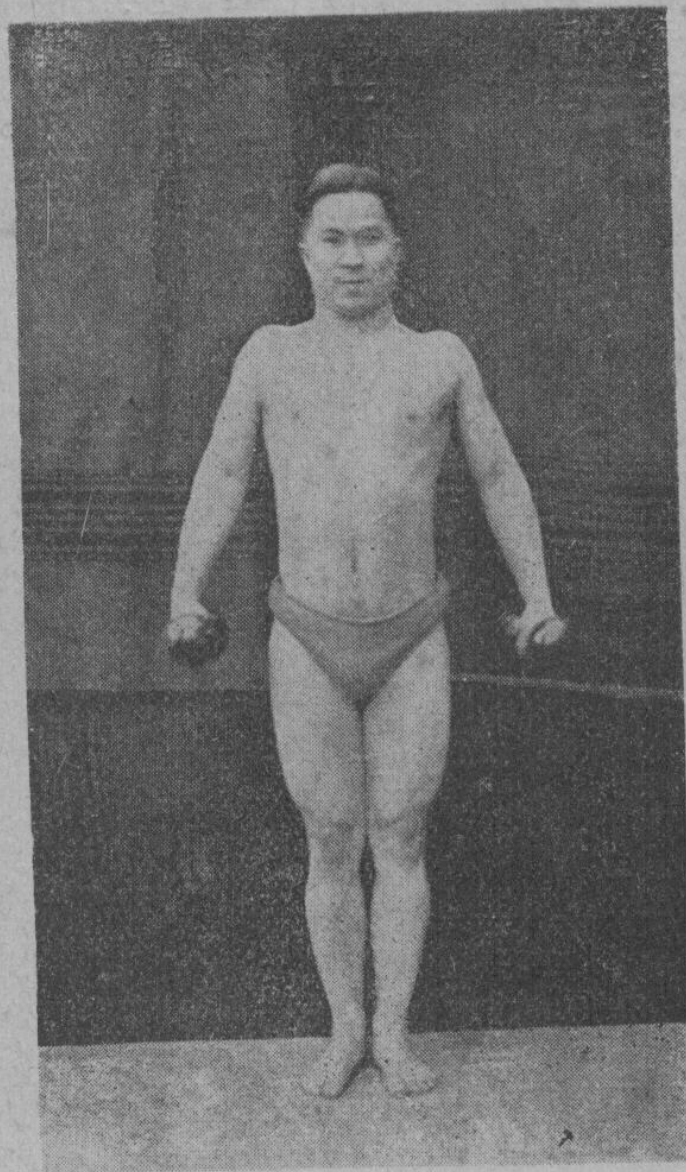
（七）肩斜肌——『兩肩高聳』——先立正，兩手垂直握鈴。再用力將兩肩往上聳起，同時吸。及聳至不能再高時，還原重做。動作由十五次至二十次。



第三圖——三頭肌

一般往往忽略了這部分肌肉之鍛練，而其實是很不應該的。無論在體格美和力的觀點上，都有把這部分的肌肉練到發達起來之必要。

（八）腹——坐下，如本課第五圖所示的將右手盡力伸向左足處去，同時吸氣。當右手伸向左足去時，左臂則伸直的擺向後面去。當右手伸至無可再伸時，則改換左手向右面伸去，右臂則伸直的向後面擺出。直這樣的兩手相替換的來做，及倦爲止。不用力時則呼。動作每邊可由十至十五次。



第四圖——肩斜肌

這個運動方式除了運動腹部之肌肉外，其餘對于頸、腰與腿部都會得到很大的益處。

（九）肩——立正，兩臂垂直握鈴。兩臂伸直輪替向側舉起，同時吸氣，及高與肩平爲止，

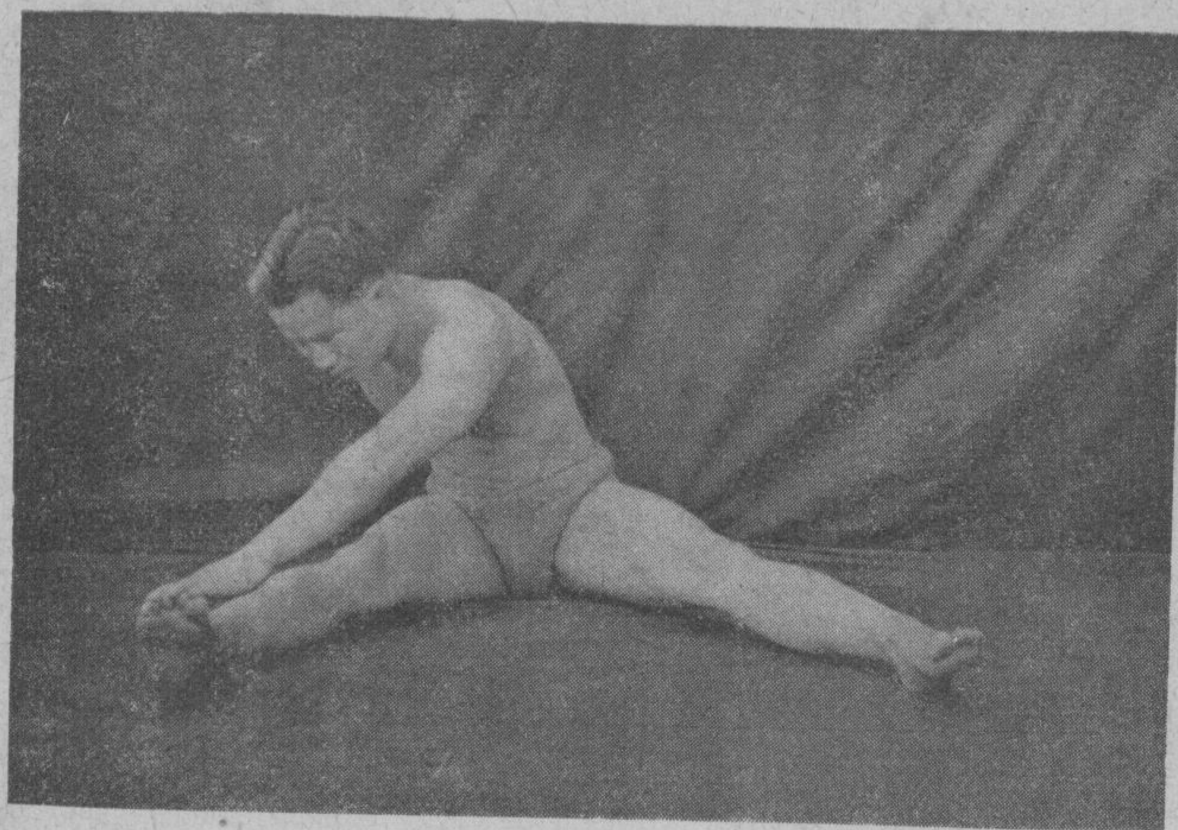
如第六圖動作每邊可由十次做起，漸次加至十五次。

這個運動方式除了發達我們兩肩的肌肉之外，對于闊背肌也會有多少的影響。

（十）小腿——立正，兩手垂直握鈴，用力將脚尖站起（脚跟離地，）同時吸氣。及脚尖提至不能再高時，還原重做。動作由十五次至二十次。

當脚尖用力提起的時候，可同時用力使大腿之肌肉弄到緊縮起來，俾大腿同時也得到相當的益處。

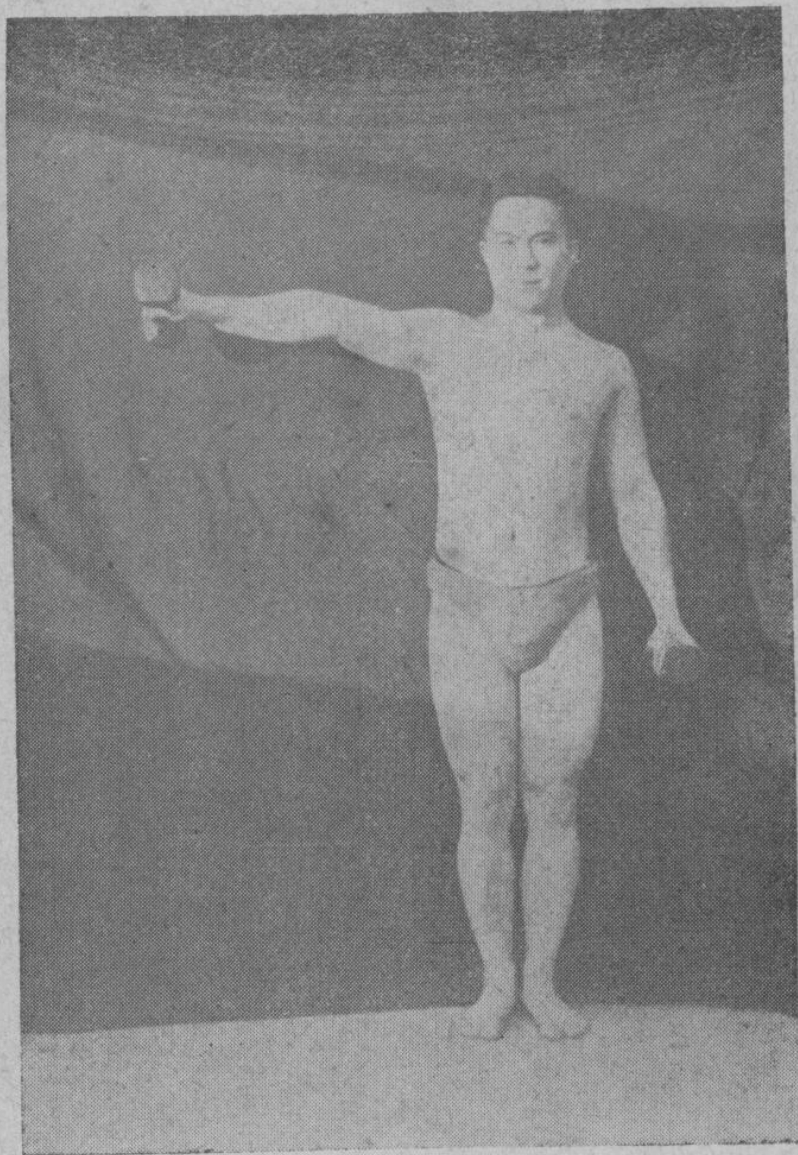
（十一）深呼吸。



第五圖——腹

在運動的時候，每次用力時，可用牙齒咬緊，同時使臉部皺起來，使牙齒和臉部同時也可以得到相當的運動。你儘可以不必怕人笑你，因爲你現在是運動而非來做面部的表情。若能這樣做去，那你的牙齒自會變爲有力起來。同時如我們能常常給予我們臉部一種適當的運動，那我們看起來至少會比較年青了許多，至少我們的面部的皮膚比一般人來得紅潤。

若你的臉是太瘦削的話，你儘可以來試做這個運動：鼓着氣，輪着將氣鼓向上、下、左、右去。這是我認爲一個很有效力的運動。這個運動方式同時還可以使那些臉部脂肪過多的人減瘦起來。



第六圖——肩

好，我們下課再談吧。謹祝

康健

竹光上

第六課

敬愛的讀者：

不覺間你已練了五星期了。我相信你的身體無論于肌肉與氣力及抵抗力上一定會比從前強壯了許多。假如你在過去的五星期中認眞練去，我想你所得到的成績是那麼可觀當你對鏡來照照的時候，你一定會禁不住而作會心的微笑。你或許過于歡欣而常誇耀于你的朋友之前。那是你應有的權利，因爲你是由努力而獲得的無上酬報。眞的，世界上還有別的比一個強而有力的體魄更爲可貴，更值得來誇耀的麼？朋友，你現在已走上『全人』之路。你現在應比從前更樂觀而有自信之力。希望你能努力的幹到底。我無論做甚麼事情總會抱一不做二不休的精神。算起來我已練了八年了，在八年中，除非特別事故不能來鍛練之外，平時不論酷暑嚴寒，我都一樣的練去。所以我生平有兩件足以自豪的事情：一是寫日記，一是運動。我已寫了九年日記，直到了現在還沒有停過。我也用同樣的精神來運動。我相信你的持久性一

定會比我更爲堅固。在不久的將來，你所練出的成績一定會比我的還好，因爲至少你不至于重踏上我從前已走錯的路。

在未講到本課的運動方式之前，我想和你來討論討論關于飲水與按摩之對于運動與健康上的價值。

其實水之對于我們的生命機能之保持上簡直比食物還來得重要。只要我們有水飲，我們可以很多天不食仍不至死亡，但如我們經過相當時間沒有水飲的，我們就會覺得非常之難過了。就食物與水兩者的比較，水比乾糧更能延長我們的生命。這在熱帶或沙漠地方中，這種情形可更爲顯著。

或許因爲水是得之太易，所以我們往往會忽略了牠的重要性，這正如我們之忽略了空氣之對于我們生命之重要一樣。但我們不要忘記了我們全身三分二的重量都是由于水分所構成，由此也就可想而知了。同時水中所含的礦質對于我們身體健康上也有多少的助力。

我們往往會養成一種食得過多的習慣。這種習慣如不能改掉，那是很危險的。但我們對

于飲水這方面上的毛病正和上述的適正相反。我們所飲的水分的確太少了。試問讀者中有幾位能每天飲上六杯至八杯的開水呢？一遇身體的水分過多時，是往往藉兩道媒介而排泄于外。一就是由于皮膚的孔道，一由于腎臟。在水分的排泄中，體內的廢物亦跟之而排泄于外。假如我們每天所飲的水分過少，則體內有危險性的廢物卽無從而排泄于外。廢物旣無從排泄，自然積藏于體內。這樣日積月累，其危險性也就可想而知。加之以我們皮膚上水分之蒸發乃自然界藉以保持我們身體常在適當的溫度之下的很好的方法。我們之所以出汗，爲的就是這個緣故。當我們在運動着的時候，尤其是在熱天，我們的汗自然會流出來，藉此來把我們體內的熱度降低，同時皮膚也可以涼快些。所以如我們能于每天內飲相當的水分（約由六杯至八杯，如覺渴時可多飲，）同時又能有一次較爲劇烈的運動，俾身體每天能流一次汗的，這是一件對于身體非常之有益的事情。因爲這足以減少腎部的工作。

食慾與飲慾這兩者顯然不能混合，因之我們要分別來使其得到滿足。我們最好是在飯餘的時間來飲水，俾在食飯時口不至于過渴。但如在食飯的時候覺得非常之口渴的，自當先

來滿足這種慾望。因爲當你覺得非常之口渴時，或許因爲你的身體的水分過于缺乏以至有礙于消化液之分泌也未可知。假如這是對的話，如我們不先來飲水，則消化液分泌之進行自慢，這于消化上是會發生一種不良的影響。不過我們要記住：千萬不可用開水或茶來將食物冲下去，務必細加咀嚼，使其自然吞下才好。現且有人作進一步的主張，就是連牛奶也得如別的固體的食物一樣來加以咀嚼，這也是很有道理的。關于咀嚼這個問題，我在第四課中已作詳細的討論，現在只不過重來向你提及，那麼就不應忘記了。

我們現在且來討論討論按摩（Massage）這個問題。按摩之本身本來對于身體上是非常之有益處。但惜乎按摩這個名詞在今日，尤其是在上海，無形中就有了另一種的含意或副作用。

按摩是包含着搓、輕擊、搾動、摩擦等的動作，而各種動作中都有其獨特的功效與意義的。現今還有用按摩術來醫病，這在日本與芬蘭最爲普通，卽所謂物理治療。其目的在使筋節舒鬆，同時助長血液之流通。這是非對于解剖與生理學原理有相當的研究不可。

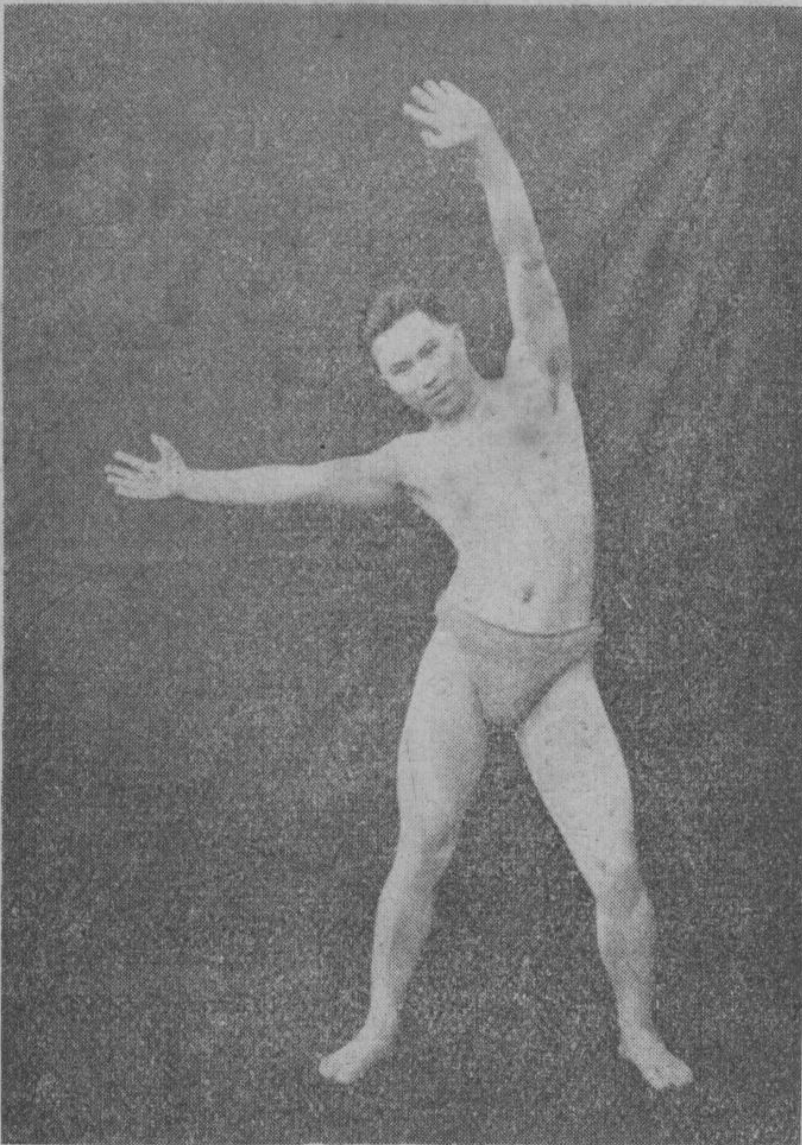
在古代的希臘與羅馬，按摩是非常之盛行的。上至公卿大夫，下至老年的奴隸都樂意來享受按摩之益處。他們最大的目的，在求健康上之改進。因爲按摩可以促進他們的血脈之循環，可以使他們在競技之前肌肉變爲更靈敏而有力，同時也不至于那麽容易扭傷。在競技之餘如施以按摩，則他們的疲乏就會消滅于無形。這樣他們卽可以馬上回復他們原有的精力。而且古時的羅馬人多用按摩來代替劇烈的運動。同時他們認爲按摩對于過食與過飲方面的解救上也有很大的助力。此外如遇着我們不易入睡的時候，如能在于脊骨與兩邊的太陽穴上加以適當的按摩，也可以有很大的助力。

按摩如施行得當，肌肉卽會因之而起變化。牠們無論于血液之循環，細胞之活動與神經力之供應各方面都會得到很大的裨益。其結果肌肉卽變爲更靈活，更容易受神經之支配；同時其耐力也將大大的增加。當我們在疲乏的時候，如施以適當的按摩，稍事休息，那我們的精力卽等于休息了兩小時以後一樣。總之無論你的肌肉是由于絕食，或失眠，或由于用心或用力過度而至疲乏都好，只需加以數分鐘的按摩，卽可以將其力氣復原。但我們不要誤會以爲

單用按摩的方法卽可將我們的肌肉增強起來。同時我們要明白，按摩的時間不能過長，如能施行得當，在數分鐘內卽可。若施行的時間過長，非獨不能使肌肉之力增加，反而減少。

在這一課的運動方式中，除了練腹部和肩斜肌這兩個運動方式之外，餘的都已從新更換，我希望你能更加狂熱的練去：

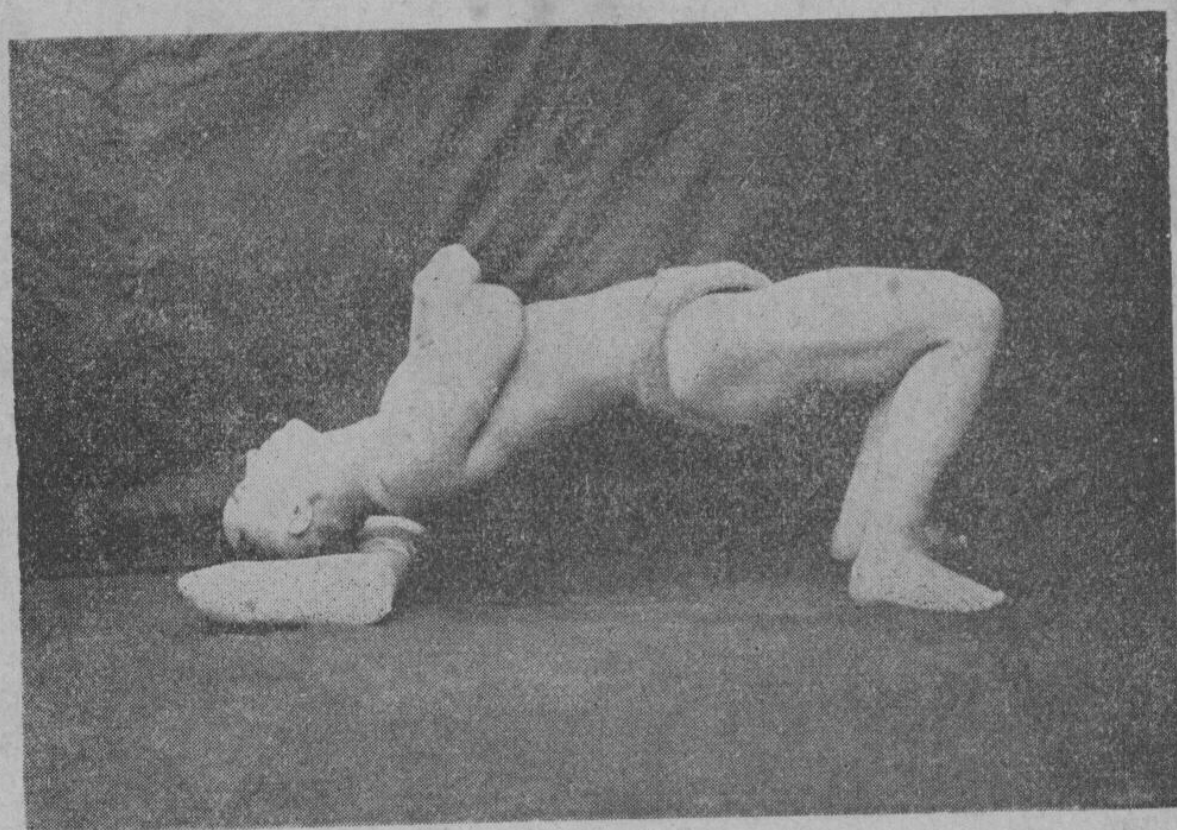
（一）深呼吸——搖身深呼吸——這個運動方式也可說是我所發明的，也就是我所最喜歡來做的運動方式之一。這個運動除了發達腹部肌肉之外，腰部也會得到很大的益處。但要做得其當，否則是得益甚微。其做法是這樣：先兩足



第一圖——搖身深呼吸

分開舒適的站住，膝部稍彎，如騎馬形，兩臂則向頭上舉起。然後如本課第一圖所示的向左右、前、後扭屈，劃成一個圓圈。馬步要立得穩。上身要用點力來做。每次轉扭時，可加上一點壓力。可先由右邊做起，而後，而左，而前。再從左邊做起，而後而右，而前，還原重做，及倦則止。初做時，上身或許不能怎樣的反向後面去，但可盡力來做。用力時則吸，不用力時呼。可參照本課第一圖。初做時或許不容易來保持身體之平衡，但慣熟後自可操縱自如。以後可每手握一鐵啞鈴來做。

（二）頸——『角力橋』——顧名思義，這是一個與角力之訓練上有關的運動方式，也



第二圖——頸"角力橋"

是一個進一步的頸部運動。沒有一個角力家不來練這個運動方式的。一個運動家如沒有做過這個運動，他的頸功夫決不能算上乘。當一個角力家被對方壓倒地上時，他就往往用這個方法來脫險。其做法是這樣：

先採如本課第二圖所示的姿勢，屈膝站地，兩手可交叉的放在胸前（但不宜用力壓下，以免妨礙肺之呼吸，）只有頭之後頂部着地。換言之，卽用頭與兩足來支持全身的重量。然後將頭部一前一後的來轉動着，及倦爲止。

做這個運動的時候，頭部最好用輭的東西如枕頭等來枕着。這樣做起來卽比較舒服得多，同時也不至把頭皮弄破之虞。若沒有枕頭帶在身邊，則用厚的毛巾捲起來亦可。

（三）胸——『在椅背上做掌上壓』——用平常的方式來做『掌上壓』這個運動對于你或許已太容易的了，吧所以在這課的胸部運動中我就要你來做這個發達胸部的運動方式。

先如本課第三圖所示的兩手各按在椅背上之中心處，腿部則向後彎起，使足離地，而將

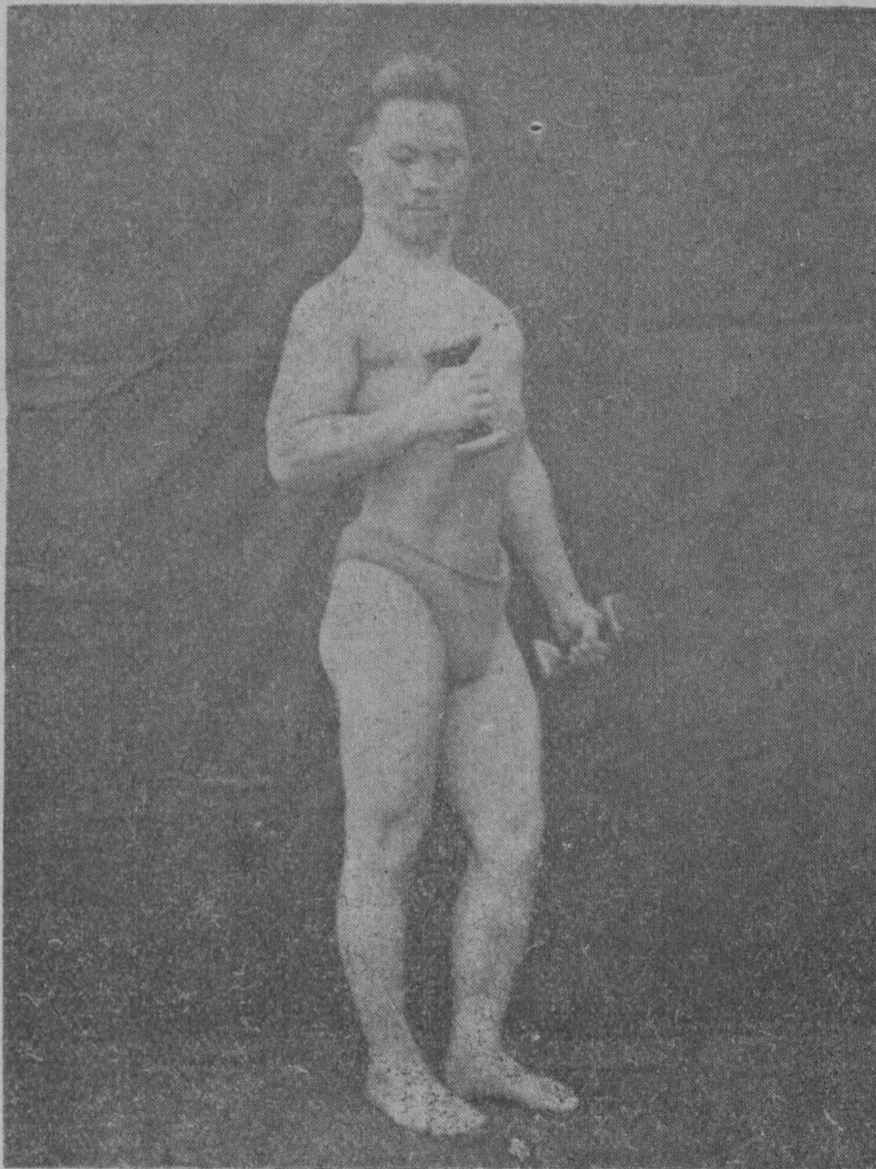
全身的重量落在兩手與兩臂之上。然後用臂力往下壓，使全身向上撐起，同時吸氣。及兩臂完全伸直了之後，還原重做。動作可由十至十五次。如能做多過十五次以上，則可將椅子分開些，或用單臂來做。但所謂用單臂來做的意思，幷非只用一手來做，只不過將身體之重心移向一邊去來做罷了。就以我們先單用右臂來做而說，則做時全身重量就移到右邊去，左手只不過幫助我們來保持身體之平衡而已。不過當我們用單臂之力來做這個運動方式時，兩邊所做的次數要相等。



第三圖——胸"壓上掌"

如當做這個運動時，覺得手握在椅背上有點痛的，可將大毛巾或厚的運動衣將兩椅之頂背蓋上，那麼就可舒服多多了。還有，如椅子太輕，做起來有點動搖的話，可將啞鈴或鐵放在

兩椅上，即可安全無事了。這個運動方式驟看去以爲是專練三頭肌的，其實幷不是。如你對着鏡來做，那麼當你撐起來的時候，大胸肌乃占這個動作過程中的主力者。當你落下時，你更可以感覺到胸肌之被拉長。惟其可以使胸部比平時在地上來做『掌上壓』更降得低，所以胸部即因之而更徹底的發達起來自然他如三角肌（即肩肌，）三頭肌與闊背肌都會由這個運動方式中得到莫大的益處的。所以我希望你熱誠地做去。



第四圖——雙頭肌

（四）雙頭肌——這個運動方式的原理，也和上述兩臂輪替向上彎起的雙頭肌運動差不

多。所不同的，就是這次是手掌朝內握鈴，而幷不是如前者的手掌朝外來握。可參照本課第四圖。因爲我想你的前臂在這個運動方式中也得到相當的益處，所以動作可由十至十三次。

這個運動方式不獨可以發達雙頭肌，同時對于前臂上端外部的肌肉也會得到很大影響。

（五）腹——重做第五課第八之腹部運動。

（六）胸——重做本課第三之胸部運動。這時你或許不能做到前次一樣多，但可盡力做去。

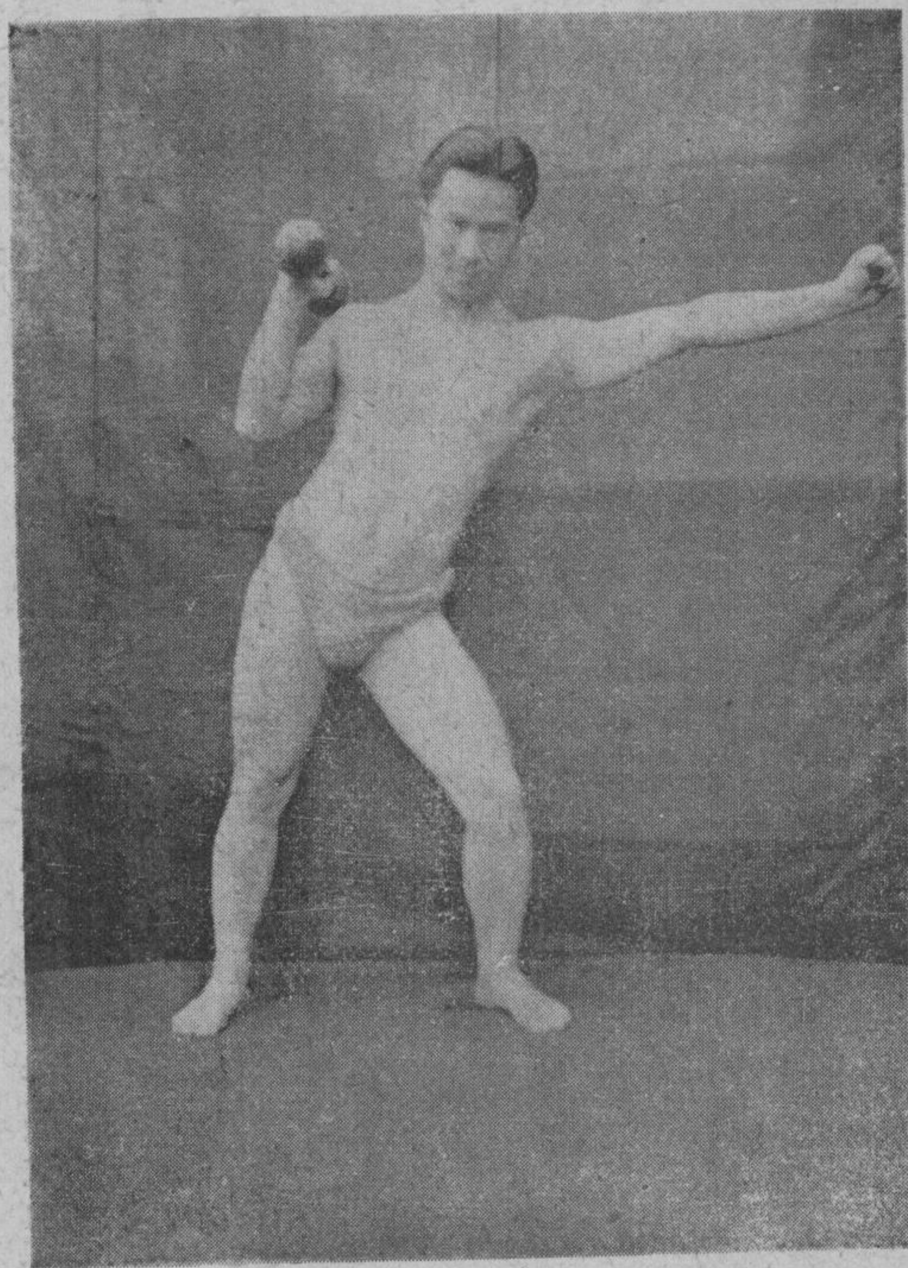
（七）前臂——手掌向後握鈴，上臂不動，同時臂



第五圖——前臂

部不要離開身邊。然後如本課第五圖所示的兩手輪替向上彎起，及高與肩平時，手再用力往下，往內一轉（這個運動方式的祕訣卽在于這一轉上，）同時吸氣。還原重做。可先由十次做起，漸次加至十五次。以練到前臂之肌肉有點酸痛爲主。這是對于前臂後部分的肌肉之發達上極有效力。一俟上述這部分的肌肉發達完滿後，只要你把前臂往上一彎，拳頭往下往內一轉，你就可以見到那裏有塊肌肉突出來的了。有許多大力士是很喜歡來做這種肌肉姿勢之表演的。

（八）三頭肌——『單手側舉』——兩足可分開

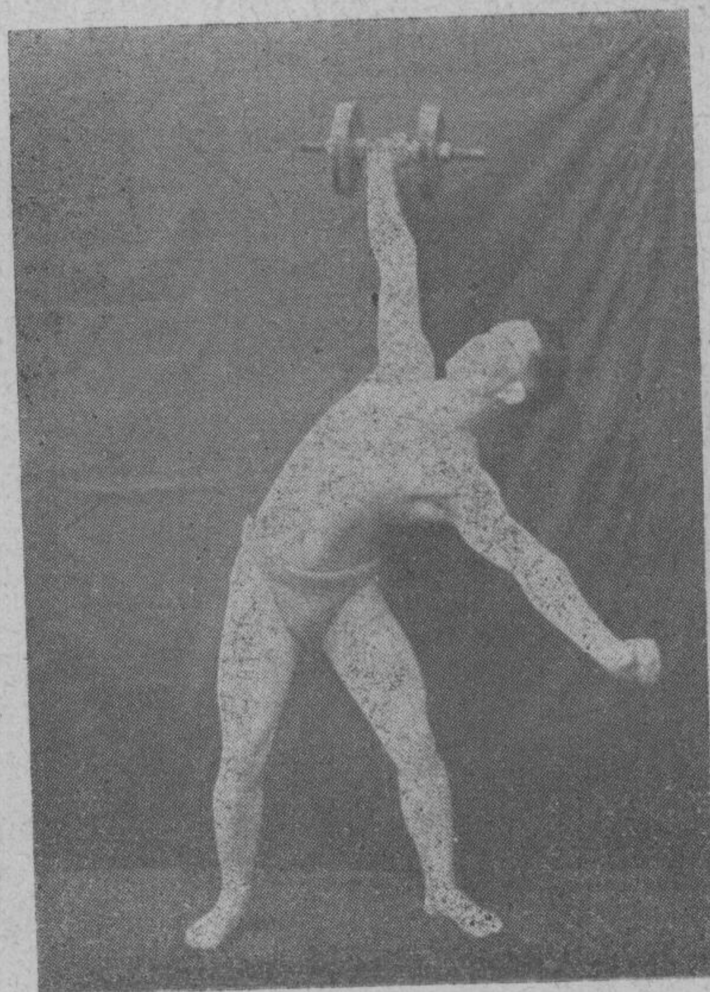


第六圖甲——單手側舉

舒適地站住，先用右手把鈴拉至肩際，左手則往側邊高舉，如本課第六圖甲。兩腿伸直不動，側身用力往上舉起，如第六圖乙，同時吸氣。當舉至不能再高時，試往上再舉一舉，身回復其正直的位置中，還原重做。鈴放下時則呼氣。動作由十至十五次，左手也要做同樣的次數。

當右臂向上舉起的進行中，左臂可往下壓；及右臂下來時，左臂仍回復其原有的位置。這樣卽可以幫助你舉更重的重量。這個運動方式所用的重量應比單手立正舉來得重些。牠除了發達三頭肌與肩肌之外，對于闊背肌和上身兩側的肌肉之發達上也有很大的效力。

（九）肩斜肌——重做第五課第七之肩斜肌運動，惟要把重量增加起來。

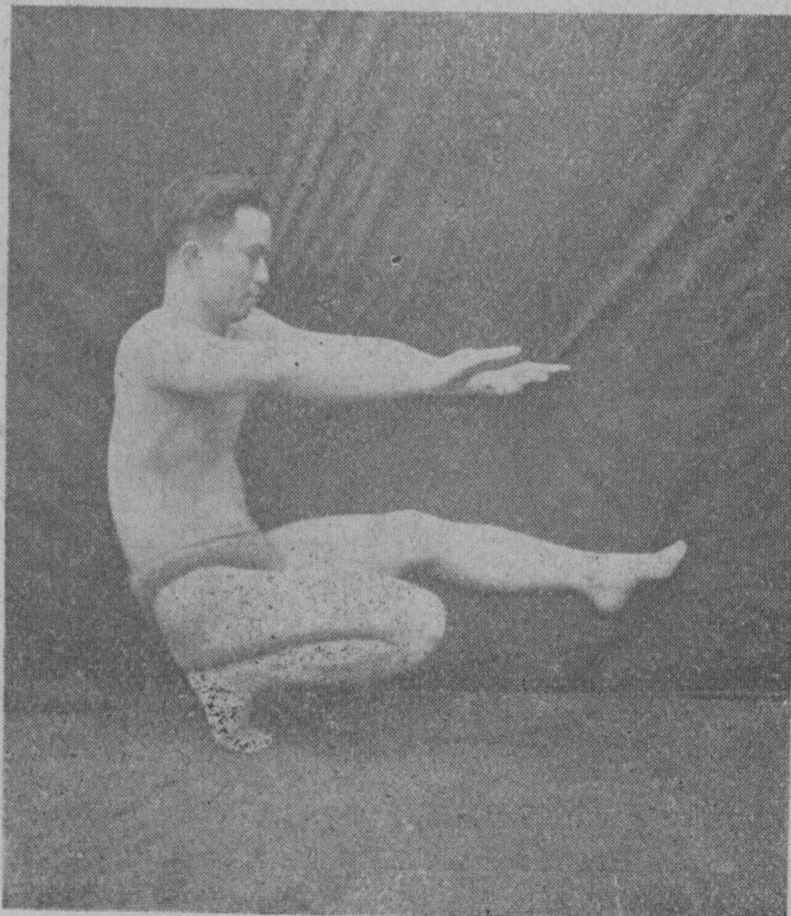


第六圖乙——單手側舉

（十）大腿——『單足起立』——先如本課第七圖所示的用右足來蹲着，兩臂則向前伸出以保持身體之平衡，左腿則向前伸出。然後用右足之力徐徐起來，同時吸氣。在整個動作的進行中，左腿要保持其伸直的姿勢。及身體完全站直了之後，還原重做。左腿也一樣的做法。

我知道這個運動初時是不容易做的，所以我也不定下你所應做的次數，只要你自己盡力做去卽可。但這的確是發達腿部的一個很有效力的運動。所做的次數不在乎多，而在乎做得對。左腿做完後，稍事休息，再用右腿來做。如你不覺得怎樣疲乏的，可每邊重做一次。

（十一）深呼吸。



第七圖——腿“單足起立”

普通應遵守的規則：

（一）凡做雙頭肌與前臂之運動，宜徐徐用力將鈴彎起，不宜有忽而搖起來的動作。做前臂的運動尤須用力把鈴緊握。

（二）初練『角力橋』不宜過度，以穩妥為宜。

（三）不要忘記上述的規則。

末了，謹祝

康健

竹光上

第七課

敬愛的讀者：

衣、食、住、行、被稱爲我們人生最大的四個問題。而在四者之中，尤以衣和食最爲重要。關于食的問題，我們在上面已有詳細的討論。而衣這個問題既然對于我們的關係是那麽密切，現在就讓我們來談談。

講到衣服這個問題，其始最大的目的不外用以蔽體。換言之，卽用以保持我們的體溫。在原始時代只用樹葉作衣，但也只不過用蔽下體。故他們的皮膚能常常有與空氣和太陽接觸的機會。因之他們的身體都是非常之強壯。但到了目下這個時代中，事事競尙新奇，衣服自不能例外。結果弄到五花八門，妖冶百出。其價值之昂，更不用說，以至根本失了衣服之本意。

我們的皮膚必須常有和陽光與空氣接觸的機會，這樣才能保持牠們完整的功能。倘若我們經年累月的把衣服將身體來遮蓋着，久之卽呈一種青、白的銀色。反之，倘若我們能常將

皮膚曝于陽光與空氣之中牠們卽會表現出一種美麗而紅潤的色素。兩者間之分別，簡直無可比擬。

其實我們身體的毛，就是天賦我們一種禦寒的功能。在較冷地帶中的人們，如他們是缺乏衣服的，他們身體的毛卽因之而增長起來。由此可見得一個人在患難之際，自然界總想方法來保護我們。這誠然是一件非常之神祕與奧妙的事情。但因爲後來我們已有充分的衣服給我們禦寒，于是我們身體的毛，除了小部分之外，餘的卽漸行退化。

我們所穿的衣服之多少，全靠乎我們的習慣。有些人是看時令而不是看温度來穿衣服的，這在上海尤爲普遍。一到了深秋，不論天氣是怎樣的温暖也好，他們就非得把寒衣穿起來不可。一則可以表示他們衣服之豐富，同時也可以藉此出出風頭。這簡直是一種極愚蠢的行爲。不過他們體質之孱弱，那是無可諱言的。若在體格強健的人們，誰又肯在大熱天裏穿着寒衣而活受罪的呢？總之，衣服以少穿爲好，俾皮膚常有與陽光和空氣接觸的機會；但過冷也不是辦法。只要自己覺得舒適，就是有點寒意也無多大的妨礙。若早已養成穿衣服過多的毛病，

可漸次減少。因爲倘若我們不養成一種對于寒冷的抵抗力，則我們將會漸漸的衣服越穿越多，到老年時那可就更不得了。

一般人往往會有着這樣的概念：他們以爲要防止傷風，不能不先保持身體的溫暖；爲了要保持身體之溫暖，就不能不多穿衣服。但我們要明白，我們之所以患傷風，是有兩種因素之存在的。一就是有這種微菌在于我們的周遭，一就是我們的抵抗力減低。就是有了微菌之存在，假如我們的抵抗力是強的話，那微菌自無可乘之機。反之，就是我們受了寒，如沒有這種病菌之存在，我們也決不會傷風。所以二者缺一不可。可是微菌是藉患者之鼻涕與痰液而散播，再藉空氣中之塵埃而飛揚。尤其是在公共娛樂場、電車、公共汽車及人多的地方，更易蔓延。所以除非我們不外出則已，否則是難以避免這種病菌之侵襲的。尤其是在冬天，傷風症特別之流行。本來傷風是沒有季節之規定的。傷風症在冬天之所以特別流行的原因：一由于人們缺乏運動，以至抵抗力降低。一由于冬天人們多把房子裏的窗子關起來，無新鮮空氣之交流，因之家中一人患傷風，全家便有被傳染的危險。同時不知與患者分食，也是一個很大的原因。所

以要防止傷風一個最妥穩的辦法，還是把自己身體的抵抗力增強起來。倘若我們過于溺愛我們的身體，穿上一大堆的衣服，使皮膚無由與空氣接觸的機會，以至牠的抵抗力減低，反易感染傷風。

在運動的時候，如天氣不是過寒的話，最好赤了身來練，至多也不過穿一條極短的褲子以遮護下體，卽可。市上所售的寬緊三角褲（Supporter）皆外國貨，價錢未免過昂，且多用卽失其彈性，較不若自己照樣來做的好。但布以厚一點爲佳。同時最好能多備數條，俾能常常更換。若在嚴寒的冬天，如能赤身來練更好，但這也要經常年的訓練。如其不能，則衣服以少穿爲佳，俾在練的時候，動作不至于受到阻礙。

我無論一年四季，總是赤着身來練的，自然三角褲是非穿不可。我之所以主張赤身來練的，因爲牠對于我們的身體有以下的益處：（一）在運動的時候，動作不至于受束縛，同時血液之流通上不至受妨礙。（二）可以給予皮膚和陽光與空氣充分接觸的機會。（三）增強皮膚的抵抗力。此外，如我們對着鏡來練，我們卽可以鑑賞到我們的肌肉之動作。但我們要記

得，若是天氣太冷的話，在初練時，不妨穿上少許的衣服。迨我們的身體熱起來以後，再漸次把衣服除去，卽無妨礙。若在身體未練熱之前來完全把衣服除掉，非獨易于着寒，同時若練着重的運動，恐易于抽筋。關于這一點，我們是不能忽略的。

講到衣服的色素，若在可能的天氣之下，我們最好是來穿淡色的衣服，而給予我們身體常與空氣及陽光接觸的機會。黑色的衣服是會把陽光遮蔽，而把我們的身體籠罩于黑影之中，結果會令到一個人失了這種生命力培植之影響。

現在市上已有空格的襯衣出售了。這種衣服是值得我們來提倡的，因爲這種衣服可以給予皮膚與空氣多所接觸的機會。同時在夏天穿起來，也比較涼快。如能將這種來做內衣則更佳。

形成我們不能安睡的原因雖有許多，但睡時我們所穿的衣服過多或所蓋的棉被太重，也是其中很大的原因。倘若可能的話，最好不要多穿衣服來睡。在我，無論天氣是怎樣寒冷也好，我總是只穿着短褲和運動背心來睡的。我知道有許多人是穿着緊身的衞生衣褲來睡。這

非獨于我們身體血脈之流通上有很大的妨礙，卽于我們睡時肌肉之鬆懈上也有很大的阻力。倘若你是非要穿睡衣來睡不可的話，那你最好是穿上那些比較寬舒的。最好不要把胸和頸一幷封起來。同時如日中所穿的襯衣等在睡時最好放在空氣流通的地方來吹吹，俾牠得有和空氣接觸的機會。

我還記得在學校裏有許多同學是將被連頭一幷蓋密了來睡。我想你決不會犯着這種毛病的吧？我們知道我們的生命是非靠氧氣之供應不可。我們一面將炭氣呼了出來，同時一定要把氧氣吸入。倘若我們在睡時將被把頭面來蓋上，無異于斷絕了我們的氧氣之供應，而照樣的把炭氣吸了入去，其對于身體之妨礙，也就可想而知了。

在這裏我想順便提及的就是我們所穿的鞋最好不要太小，總以適足爲宜。從前因爲盛行尖頭皮鞋之故，我自己也就嘗過了不少的苦頭。鞋子太小是足以阻礙足部血液之流動，這非獨不舒適，而且于健康上也有莫大的妨礙。寧可寬裕一些，不宜過小。

最後還有一點我想和你談談的就是住的問題。在可能的範圍之下，我們最好是能搬到

村落的地方來居住。因爲鄉村的環境非獨比城市幽靜，而且空氣也比較新鮮，加之以陽光也充分些。但爲了工作，我們、有許多不能不住在城市裏。因爲房租太貴的緣故，薪水階級的我們，所住的房子自然不很大。而且一間房子要住上許多的人。在這種情形之下，我們最好不要常把窗子關起來。就算是在冬天，至少在睡時不要把窗子關上，俾空氣能流通，使外間新鮮的空氣能吹進來。有許多人以爲夜風是沒有益的，這其實是全無根據。若怕風太大，可想法子使其不致直接的迎面吹來卽可。有許多人甚至在大熱天也關上窗來睡覺，那可太不講衞生了。

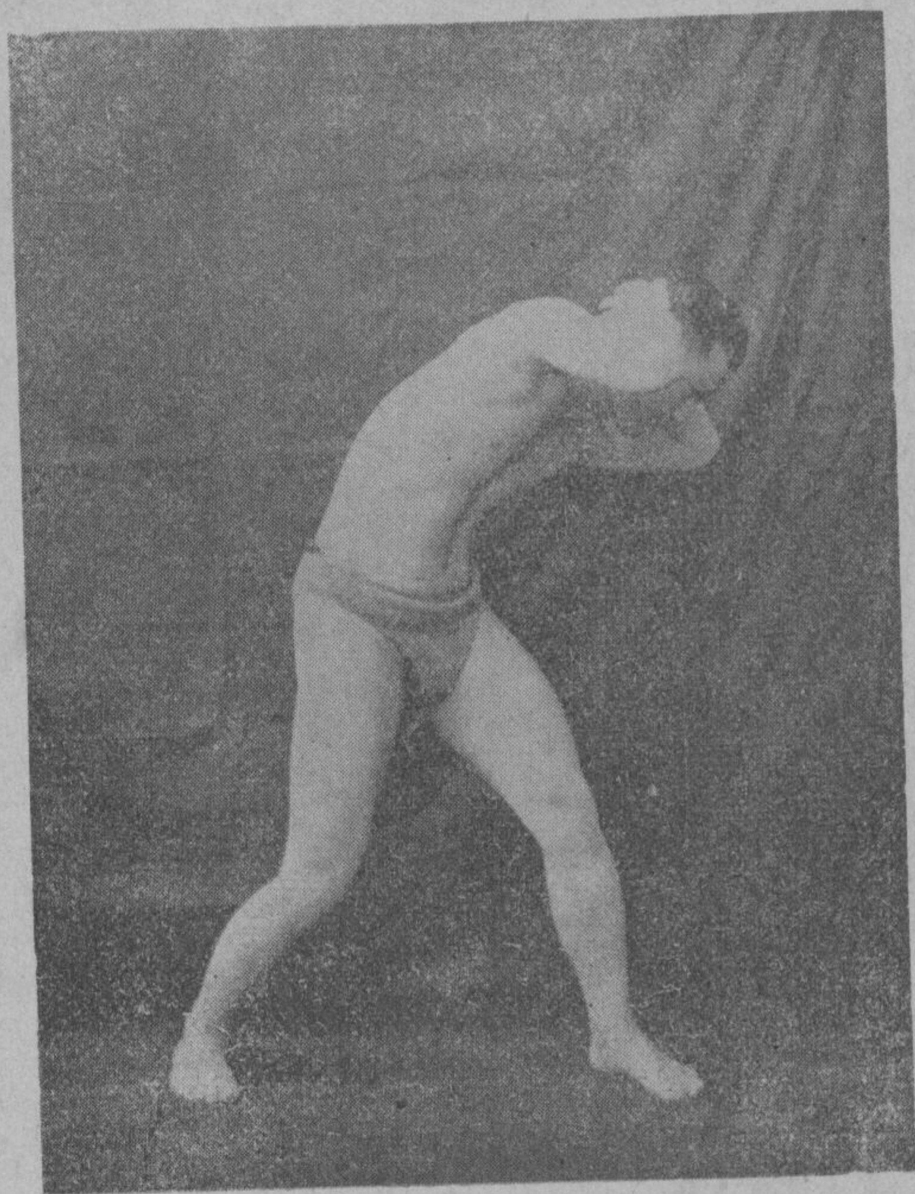
運動解釋：

（一）深呼吸——重做第六課第一之深呼吸運動。

（二）腹——兩腿舒適地分開的站着，兩手在頭後互握。身體正直。然後兩手用力的把上身從腰際向左、右、前、後的扭屈，同時頸部也要用相當的抵抗力。直這樣做去，及倦爲止。用力時吸氣；不用力時呼。當將身體無論拉或屈向任何一方向去也好，必做到無可再往下拉或屈時才好轉向別方去。但避免忽而用力。可參照本課第一圖。

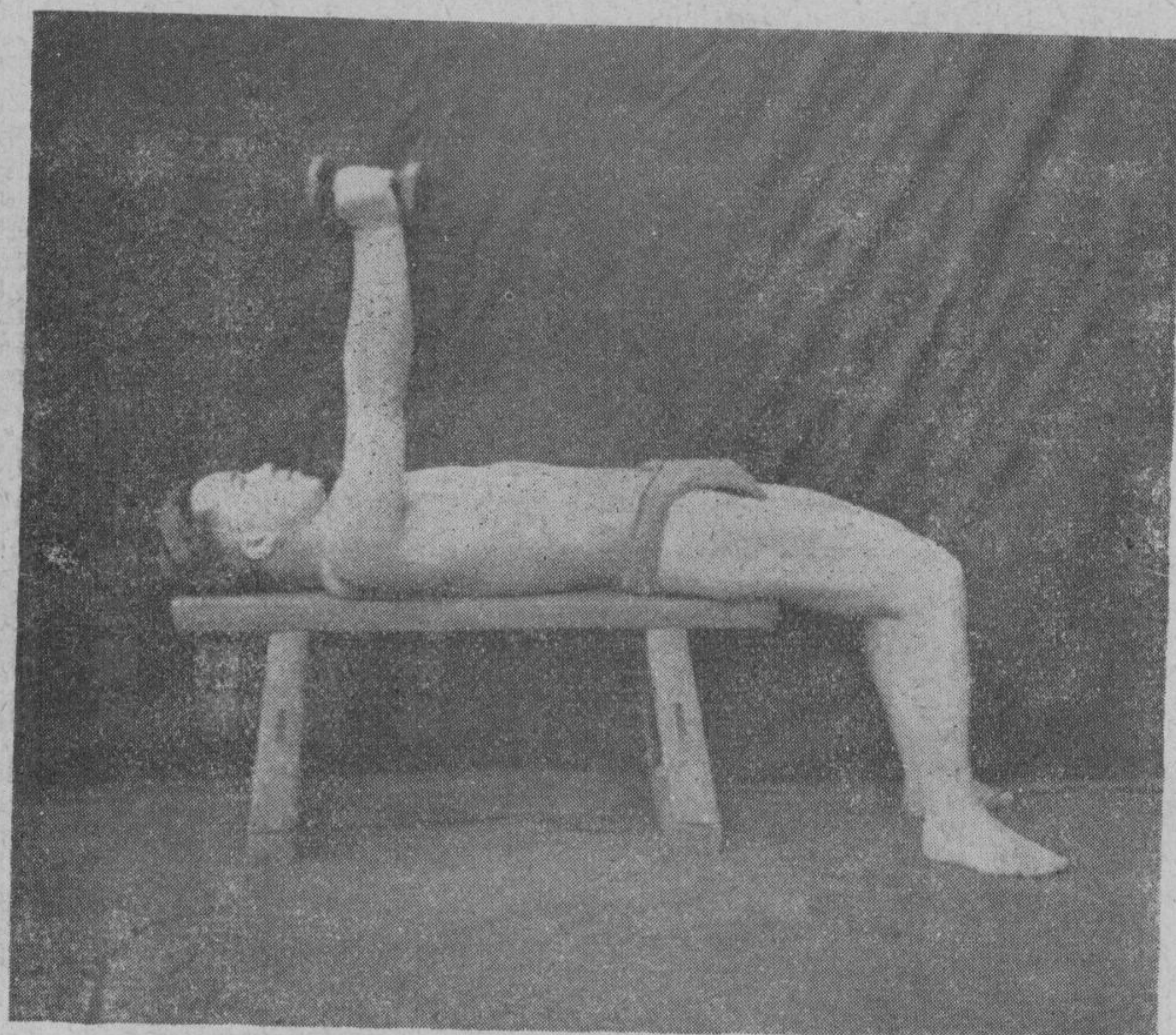
這個運動除了發達腹與頸部的肌肉之外，對于腰部也會有很大的益處。

（三）胸——如本課第二圖甲所示的臥在櫈上，兩臂則伸直向上舉起。兩足可舒適地放在地上。兩臂用力向兩邊拉出，如本課第二圖乙同時吸氣。當拉至不能再低時，略一停頓，同時呼氣。再用力拉回原有的姿勢，同時吸氣。直這樣的做去，及倦爲止。動作約由十次至十五次。

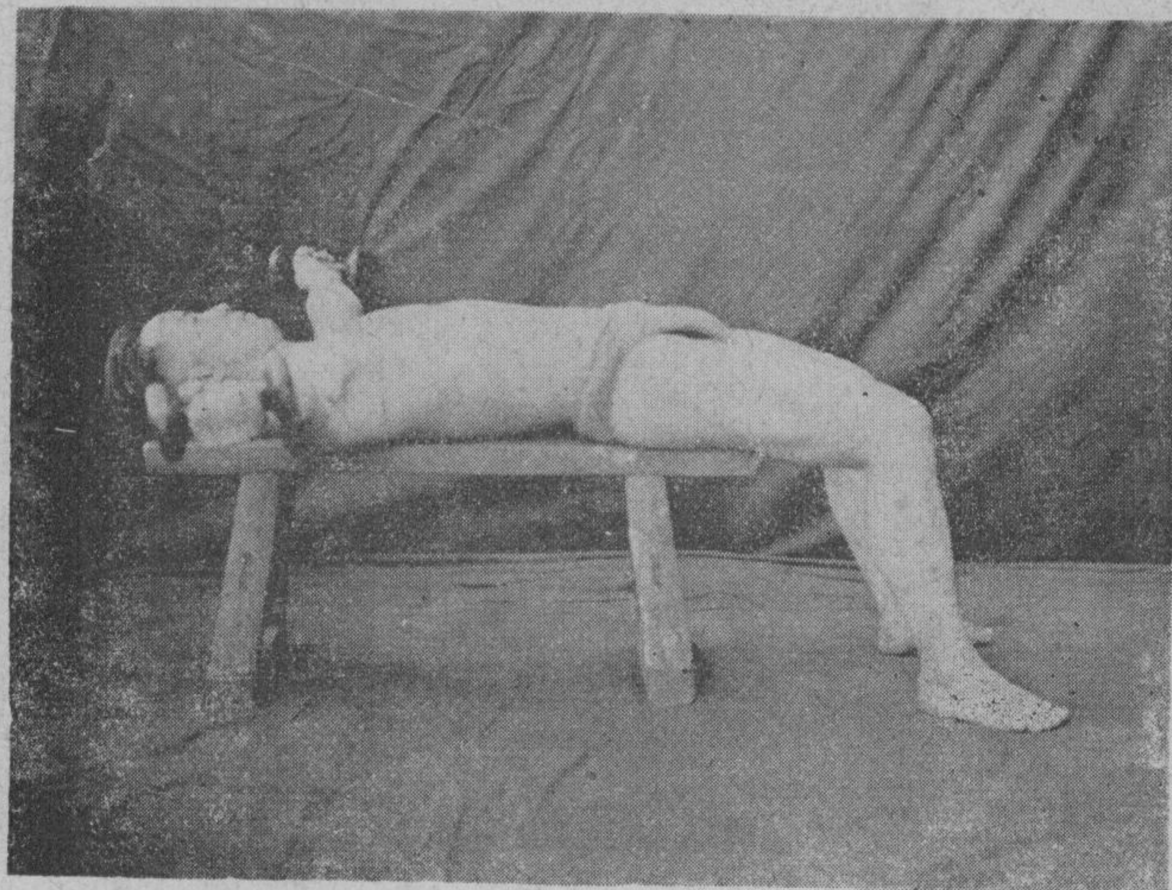


腹——圖一第

在這個運動方式的進行中，兩臂從肘節際宜保持其在絕對伸直的狀態，否則將失其本



第二圖甲——胸

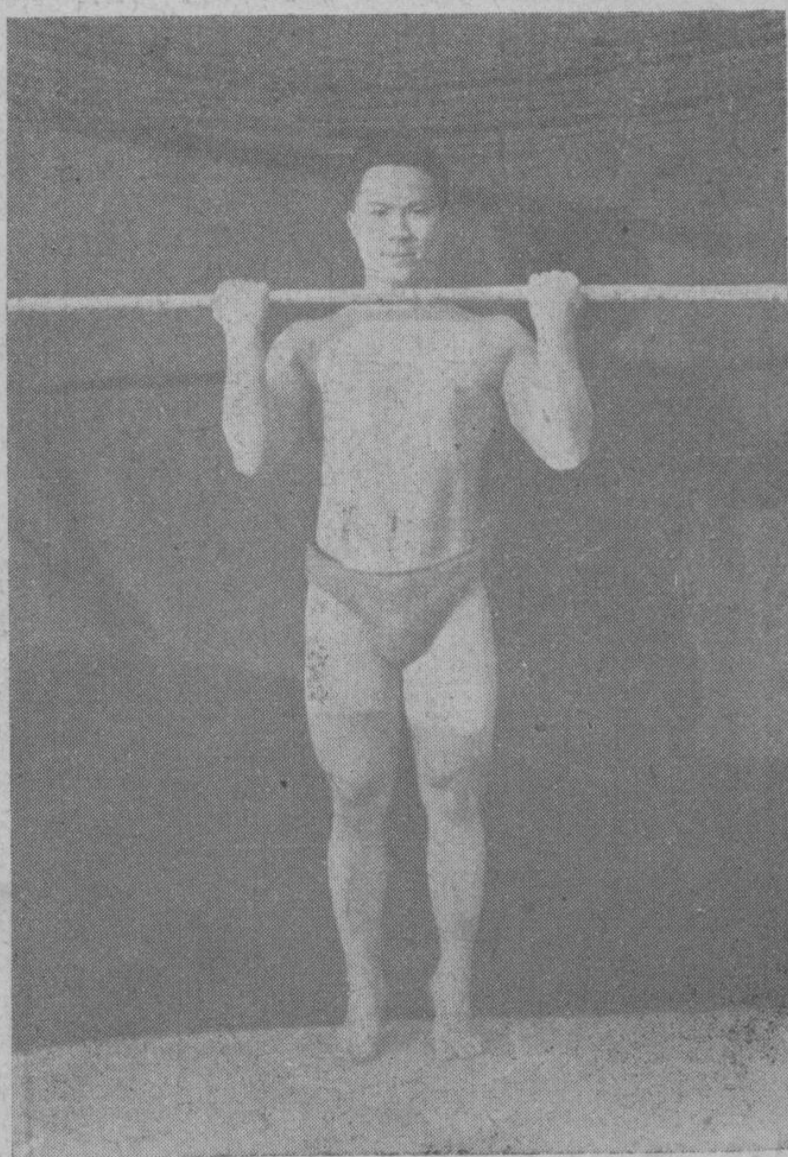


第二圖乙——胸

來之價値與意義。這個運動如做得其當，除了可以很快的使胸肌發達起來之外，對于前臂和肩肌等也有很大的影響。

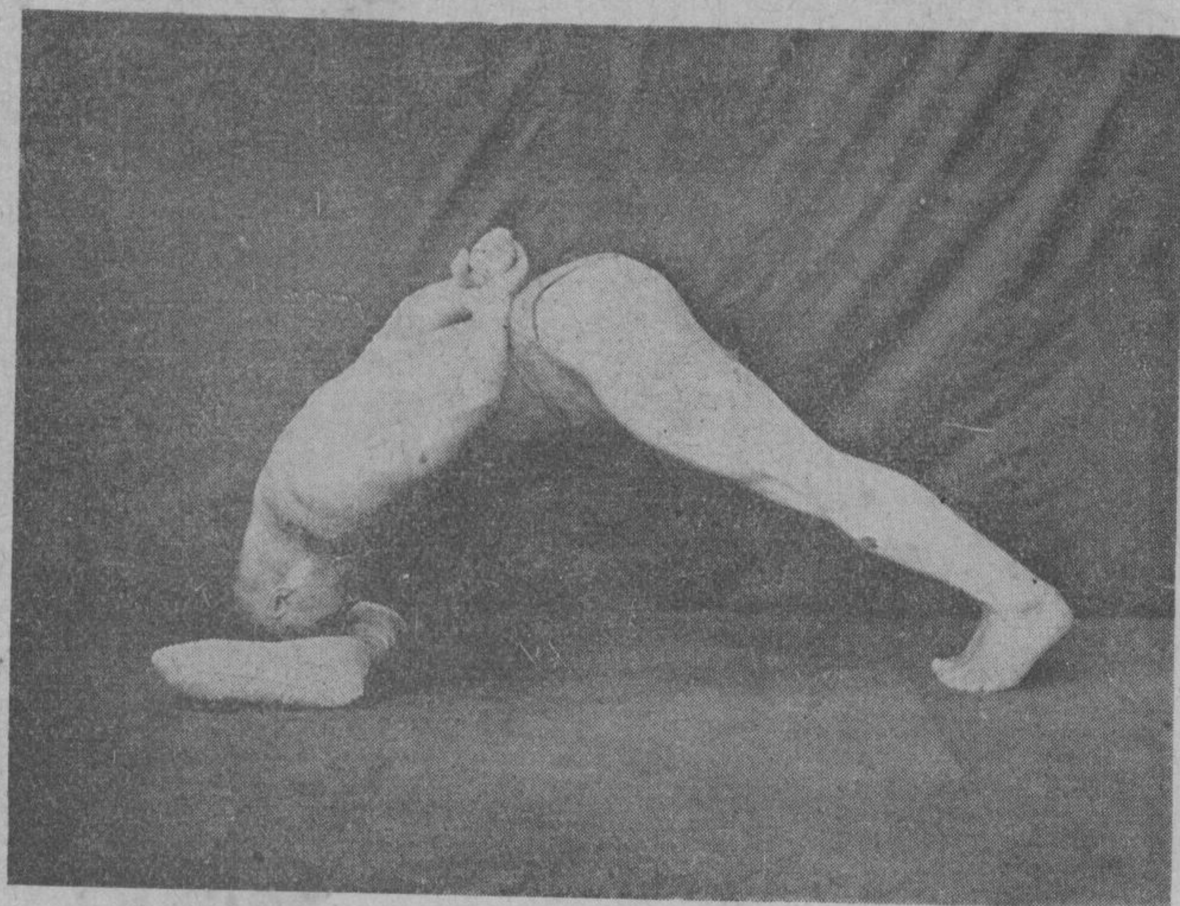
（四）雙頭肌——『引體上升』——兩手握在單槓上（手掌朝面，）兩足離地，彎臂同時用力的拉上去及下頷過了鐵槓爲止（如第三圖，）同時吸氣。還原（同時呼氣）重做及倦爲止。

這是發達雙頭肌的一個很有名的運動方式。牠的做法單講練身體方面已就有許多不同的花樣，但對于一個初練這個運動的人，只好先如上述的做去。至于兩手之距離，可和自己兩肩之闊度一樣。有許多時一個力氣比較小的人反比一個力氣



第三圖——"引體上升"

較大的人所拉的次數爲多。自然兩者之體重方面是有很大的關係。但做時呼吸之能否得當也是其中之一個最大的原因。倘若你在拉上去與放下來的時候，呼吸毫無次序的，那你決不能拉出很好的成績來。反之，如你能記住這一點：拉上去時，深深的吸氣；放下來時，盡力的呼氣。這麼一來，于你必有很大的幫助。至于動作之快慢則以適度爲佳。切戒兩臂尚未完全伸直卽重往上拉。若能拉過十二次以外，可將兩手之距離加闊，或用東西掛在兩足上加重來做。這非獨是一個發達雙臂肌的很好的運動，同時對于上身肌肉的發達上都有很大



第四圖——頸

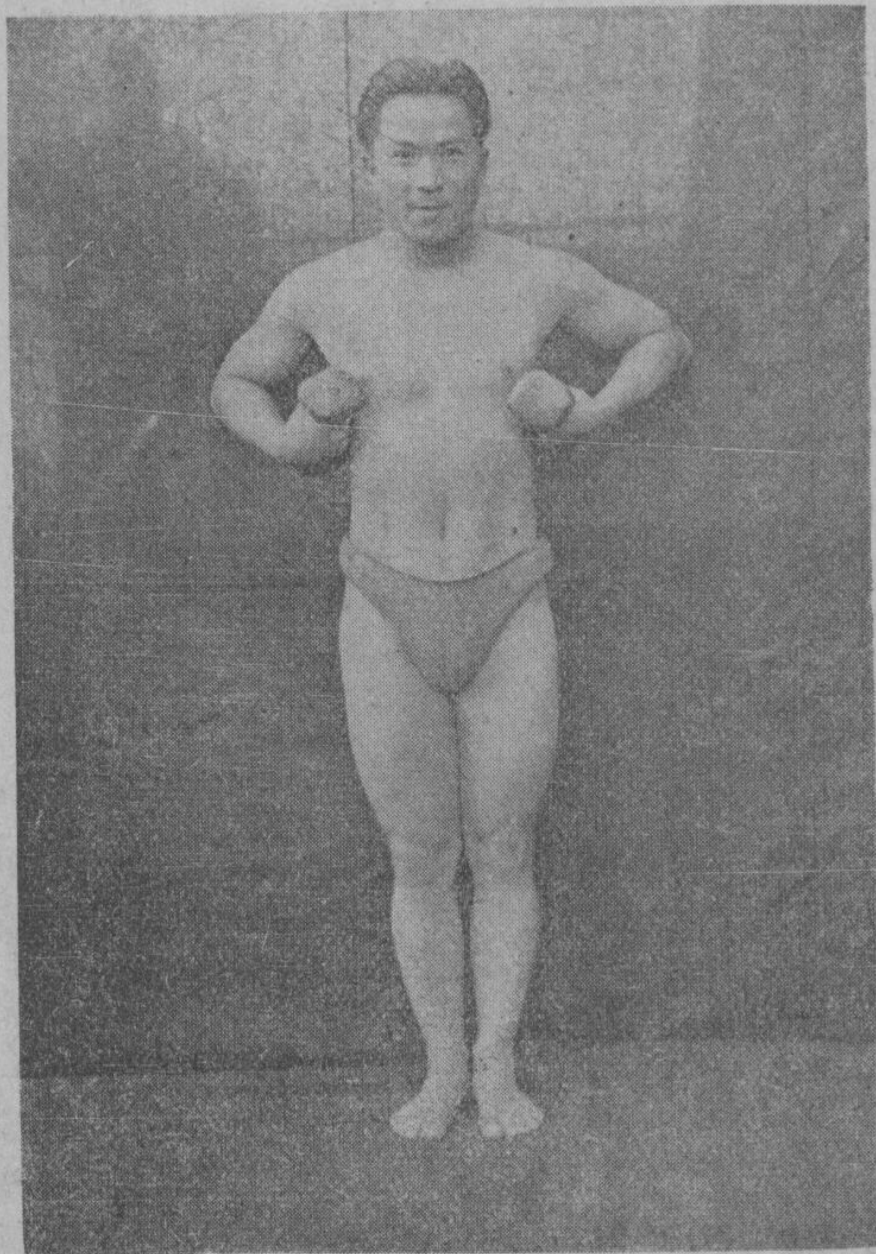
的幫助。

這也是一個我最喜歡來做的運動方式。我常在兩足上加上六七十磅重來拉十數次。

（五）三頭肌——握鈴，坐下，兩臂用力一同向上舉起，同時吸氣。舉至不能再高時，再試往上一舉，放下，還原重做。動作由十至十五次。

這個運動方式和第五課第三圖所示的差不多，所不同的就是這次爲兩臂一同往上舉。

我之所以要你盡力的往上舉的緣故，是想你的脊骨可以同時得到一種伸展的運動，而



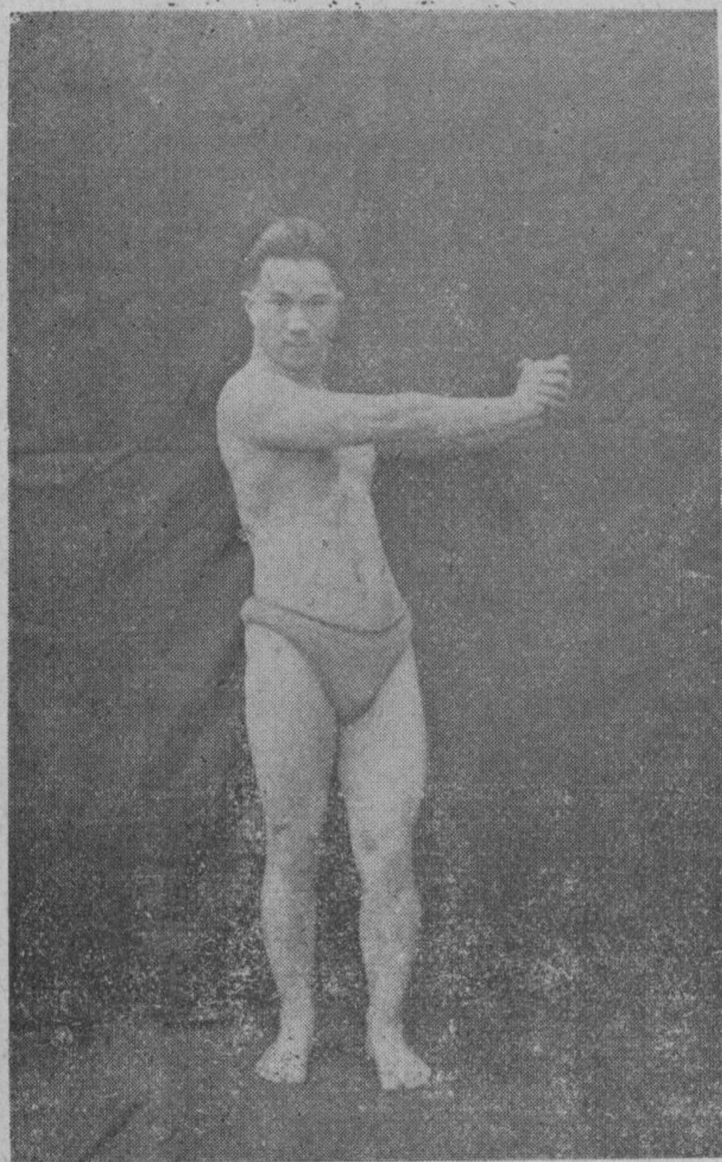
第五圖——闊背肌

使其加長這一方面可以改正我們脊骨的姿勢，同時使其長度增進。這對于一個想增長他的體高的人，那可有更大的收效。

（六）雙頭肌——重做本課『引體上升』運動。

（七）頸——先採本課第四圖所示的姿勢：用前額和兩足之足尖着地，臀部則高起，兩手可相交互握的放在背後。然後將頭部一前一後的來轉動着。及倦爲止。

做這個運動的時候，頭部最好用厚的和細輭的東西如枕頭等來墊着，因爲額前的皮膚比頭別部分的皮膚來得嫩，且無頭髮之保護，最容易破傷。但假如初時因頸力未充實而做不到的，可用兩手指之尖端着地以資幫助。一



第六圖——胸

俟頸部够強壯以後，就可不必再藉手之助力了。

（八）闊背肌——立正，兩臂伸直握鈴再兩臂用力的向內向上彎起，兩脚之脚跟也同時盡力提起，如本課第五圖。吸氣。放下，呼氣。還原重做。動作由十至十五次。功能：發達闊背肌、手腕與雙頭肌。

（九）胸——立正，兩手平肩在胸前互握，先將右手把左臂平胸推向左面去，同時吸氣，如本課第六圖。稍一停頓，同時呼氣。然後再用左手把右臂推向右面去，及右臂完全伸直了時爲止，同時吸氣。直這樣繼續的做去，及胸部的肌肉感覺到有點酸痛爲止。但做時，胸部宜挺出，切忌縮入以妨肺部之呼吸。

（十）大腿——重做第六課第十之腿部運動。

（十一）深呼吸。

好，下次再談吧。謹祝

康健

竹光上

第八課

敬愛的朋友：

做人的確是一件極不容易的事情，在靜寂中，我常會發生這種感嘆。這種感想，在學校裏是不十分深刻的。但踏進了社會，這種爲人難的感嘆你總是免不了的。倘若你對人家太客氣，人家就當你蠢子一般的看待。倘若你嚴正一點，人家又說你過于兇惡。而且我們也決不能整天板起面孔來的道理。做人自然以溫和爲好。但溫和如無氣力做後盾，這無異于一個酷愛和平的國家之缺乏武力一樣的會被人欺侮。一個國家要靠武力來保持他的和平。一個人有時也不能不要藉氣力來保持他的尊嚴。社會既良莠不齊，有了一個強而有力的體魄你自會便宜多多了。社會雖有法律來資制裁，但至少在當時你已吃了虧。而且有許多時因自己懦弱而悞了大事也說不定。我一向都是反對強蠻的。但我認爲每個人都應有一種自衛的能力。

一個人的脾氣和他的體格之強弱適成正比例。一個身體越強健的人，他的脾氣也越好。

反之，一個人的身體越弱，他的脾氣也越來得壞。我自己就是一個很好的例證。我記得當我在中學的時候，因爲身體之不強健，雖則未和人家打過架，但脾氣之壞，那是無可諱言的。到了現在由于體格之改進，除非萬不得已，我決不至動怒。須知是非越辯越紛，我們應坦白心地來對人，那麼紛爭就可以無形中減少了。

我們日常所過的生活對于我們身體之健康方面是有很大的影響。有些人整天只過着機械式的生活。這是不很好的。對于生活上我們應採不怕嘗試的態度。不要盲目地把舊的觀念或生活拋掉，也不應盲目地來接納新的概念。不錯，有許多新的概念是足以把我們整個的生活改變過來而引領我們踏上健康之路。

我們的生活大半建築在我們的習慣上。所以習慣與生活的兩者差不多是不可以分離的。習慣就等于我們生命的主宰，牠可使得我們變成一個偉大的人物，同時也可以引領我們走入自殺之途。世界上有許多人只是盲目地與毫無怨尤地來混了一生。他們對于人生是沒有感慨這回事的。他們也不知甚麼叫做飢寒。他們也不知甚麼叫做失敗，自然是更不知甚麼

是成功。在他們一生中，只是食與睡來虛度了他們的歲月。他們對于生活上根本就沒有勇氣來作一種新的嘗試或冒險。像這樣的一種人生觀，可稱之爲頹廢或消極，這未免太無意義。像這種人，根本是就沒有救藥。反之，有一種人是前進的，積極的。他們常常向着奮鬥與成功之路跑。他們對于自己有絕大的信心。他們不怕艱苦，不怕冒險，因爲他們深信自己有足以應付一切的能力。他們絕不怨天，也不尤人。雖則他們有時會失敗下來，但他們絕不叫喊，仍鼓着勇氣前進。暫時的失敗非獨不會令他們灰心，反而適足以給予他們多一次的教訓。他們有他們努力的目標。而且他們對于他們的目標是看得非常之淸晰的。他們很明白只要一個人肯奮鬥，肯不斷的努力，終有出頭之日。他們相信成功就在他們的前頭。

敬愛的朋友，我很相信你是一個有奮鬥心的人，否則你就不會來看我這本書了。但我們在奮鬥的途程中，是要得到朋情的慰藉。我希望我們能在偉大的友誼上互相勸勉。

但正如我在上章中已說過了，我們所成就之大小，全靠乎我們身體之強弱。朋友，現在可否請你費少許的時間坐下來對于你日常的生活程序加以思索？你對于你的食物可有滿意

麽？在吃飯的時候你是否很開胃？你能否來遵從那些對于我們身體有益的律例？你對于一切可有靈敏的感應？這是很值得我們來考慮的問題。

一個強健的體魄與淸醒的頭腦乃由于我們的適當生活中所得到自然的報酬。這種報酬卽可以把我們在社會上的地位提高，也可說是我們人格最好的保障。飲酒與吸煙的兩者，尤其是前者，足以促進我們在康健與人格上走上廢滅之途。

當討論到吸煙這個問題的時候，或許第一個浮現于我們腦海中的疑問就是：爲什麽現在有這麽多的人吸煙，何以不見得有重大的妨礙？關于這個問題最妥當的答案就是：吸煙對于成年人的害處總沒有對于正在發育期中的少年來得那麽厲害。因爲一個成年人的身體，無論他的肺、心及其他各部分的器官都已成熟，因之其對于煙毒之抵抗力也會比較強些。但一個無論在肌肉、心臟、肺部與神經系等正在發育中的少年，其對于煙毒之抵抗能力就比較差得多了。

還有，煙是含有一種麻醉性的毒質。這種麻醉毒就稱爲煙草精（Nicotine）。在平常的

一枝香煙中足含有可以毒死兩個人的煙草精之分量。只不過吸煙的時候，不是全把這種毒素吸入于我們體內罷了。

煙，除了煙草精的毒質之外，還含有這種膠謳基(Collidine)、石炭酸（Carbolic Acid)與吸時煙中所含的一氧化碳等等毒素。在吸煙的過程中，這些毒素對于肌肉與神經系之妨害，正不知已有了多少的佐證。那是無可諱言的。吸煙的人除了神經過敏與性情暴躁種種毛病之外，還有消化不良、時常作嘔、皮膚青白與神智昏暈等等弊病。此外煙草還足以妨礙血壓、呼吸短促與增加心之跳動，加之以會令到一個人身體之細胞變弱，因而妨礙肌肉之發達。他如有礙他人與口氣惡臭，還在其次的呢！所以，倘若一個人想練成一個強而有力的體魄的，第一先就不要吸煙。

酒類對于我們身體健康上的妨害既是那麼厲害，所以近代醫生和心理學家們都承認牠不獨是一種刺激品，而且是足以置神經于死或癱的痲醉劑。當飲上了相當分量的時候，酒就對于我們身體上成了一種毒質。因由于試驗的結果，飲了酒由十分至四十分鐘之後，神經

細胞之一部分就因之收縮與扭曲起來而成爲小結。而且那些操縱血管之神經也會因被壓迫而使得血壓降低。

酒越飲得多，則其破壞性也越大。結果就會令到神經中心失了其控制的能力。神經中心之控制力一失，則一個人自沒有自制的本能。跟着一個人的自尊心也必隨之而消失。結果，無論一切的不道德或不法的事情都可以幹出來。在這種情形之下，卽所謂飲醉。其實飲醉乃是一種暫時的瘋狂。事實上如一個人繼續飲得過多的話，就會變爲永久的瘋狂的。據英國調查所得，在患瘋狂的人中，佔了百分之二十都是由于飲酒過多而來。同時，酒除了足以令到我們的腦力減低之外，還足以令我們身體對于病菌之抵抗力變弱。據美國與加拿大四十三所人壽保險公司之調查所得，那些飲酒的人的死亡率直比不飲酒的人高出百分之八十。此外足以證明飲酒的人的壽命比不飲酒的人爲短的統計，在在都可以找得到。其令一個人的氣力之減少還尤其次的呢！所以凡想練成一個強而有力的體魄的人，酒還是以不飲爲妙。

舉凡一切不良好的習慣都足以減低我們的生命力，其結果于無形中卽促進我們走上

慢性的自殺之途。反之，如我們保護我們的身體得當，我們將會得到一種莫大的報酬。這種報酬就是健與力。我們既有了健與力，就算我們到了老年的時候，我們的精神仍不因之而衰減。我們的腦力反因經驗之豐足而更靈確。這樣我們于人生中也必會有較大的成就。至少不至受着晚年衰病之苦。總之，只要我們能養成一種健康的習慣，有適當的運動和食物，同時我們又有充分的新鮮空氣，充分的休息與睡眠，加之又能有正當思想的，那我們的體格就會永遠健全，直至我們天年的完結爲止。

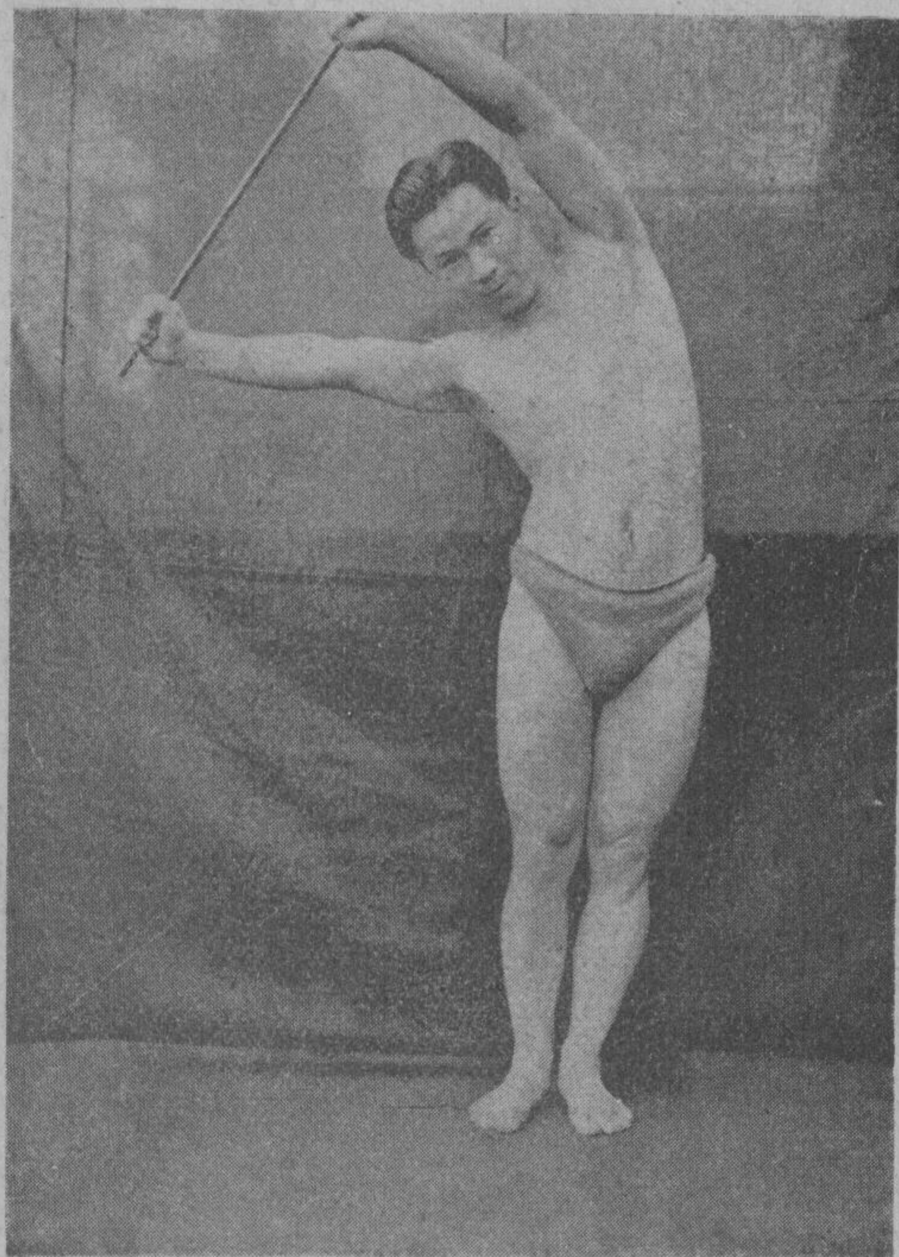
運動解釋：

（一）深呼吸——重做第二課第一之深呼吸運動。

（二）脊與腹——立正，兩臂在頭上伸直握棍（普通的小手杖卽可，）然後如本課第一圖所示的向左、右、前、後的屈去，同時吸氣。在運動的進行中，兩手要在棍之兩端用力作對抗互拉，幷盡力將脊骨拉長。當屈向前面去的時候，以兩手及棍能觸及地上時爲主，能以手背或甚至肘節觸地則更妙。

（三）雙頭肌——立正，右臂伸直握鈴，左臂則平肩舉起。然後右手用力的把鈴向上彎起，左臂同時向下壓吸氣。當右臂完全伸直以後，左臂同時向上舉起，重做。放下時呼。動作可由六至十次。左臂也要做同樣的次數。

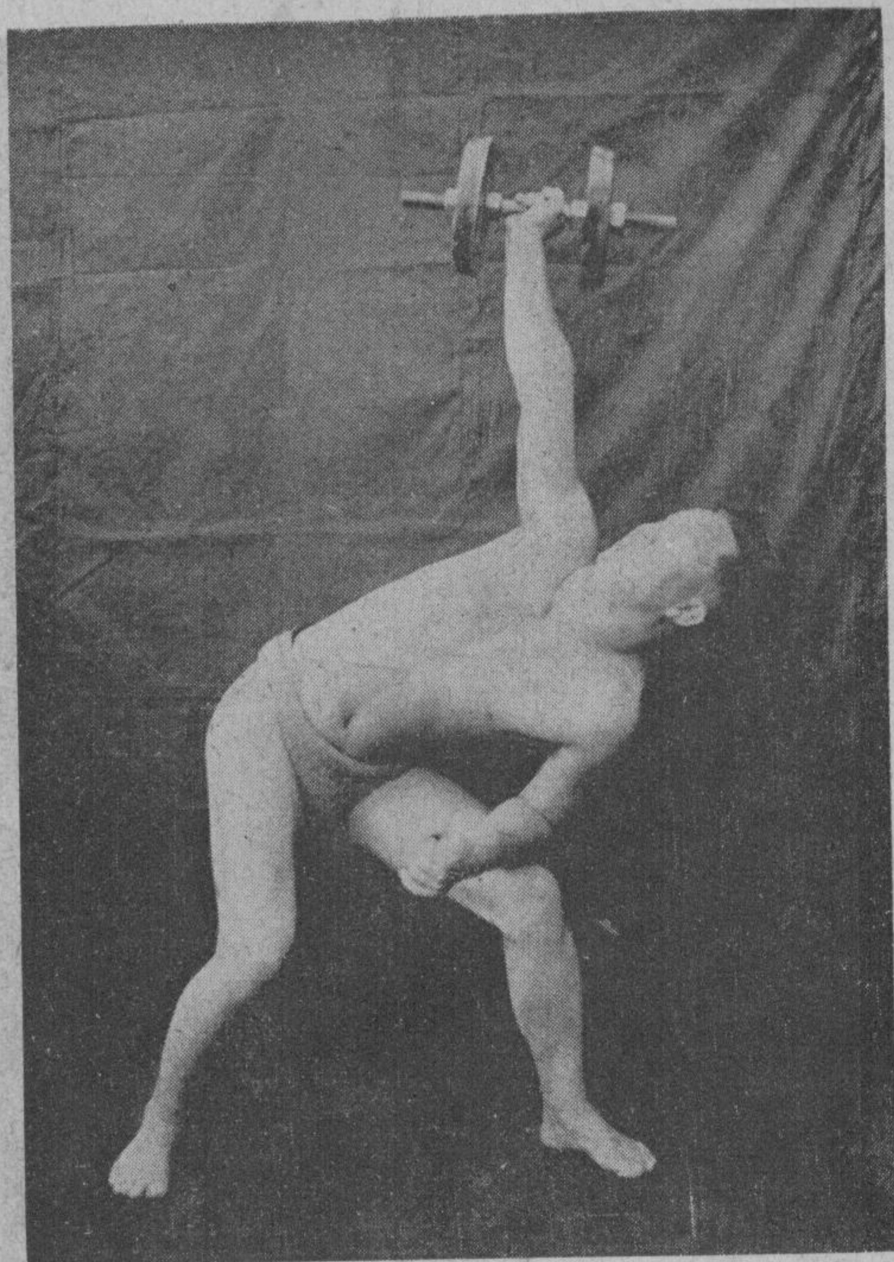
（四）三頭肌——『手按腿側舉』——就各種舉重的運動方式中而論，能以一手舉最重的重量的，自然要推這個『手按腿側舉』這個方式。所以從前外國的大力士，在單手舉重之表演時，多採用這個方式。其最高的紀錄約爲三百十五磅。這個運動方式除了可以使得我們一手能舉最高



第一圖——脊與腹

的重量而外，同時也是發達我們三頭肌、肩肌、闊背肌與腿部肌肉的一種很好的運動。

這個運動方式的做法是這樣：我們且當牠右手先做。那麽我們可先蹲下去，借左手之助力把鈴舉至肩際。這時身體略側，兩腿仍保持其伸直的姿勢，左臂則向上舉起。如第六課第六圖甲。然後側身用力往上舉，同時左手放下而按在左腿上以保持身體之平衡。在向上舉這個動作的進行中而到了右臂快要伸直時，兩腿可略彎，同時吸氣。當右臂完全伸直了以後（如本課第二圖，可還原重做。放下時呼。至于兩足分開之距離，可視



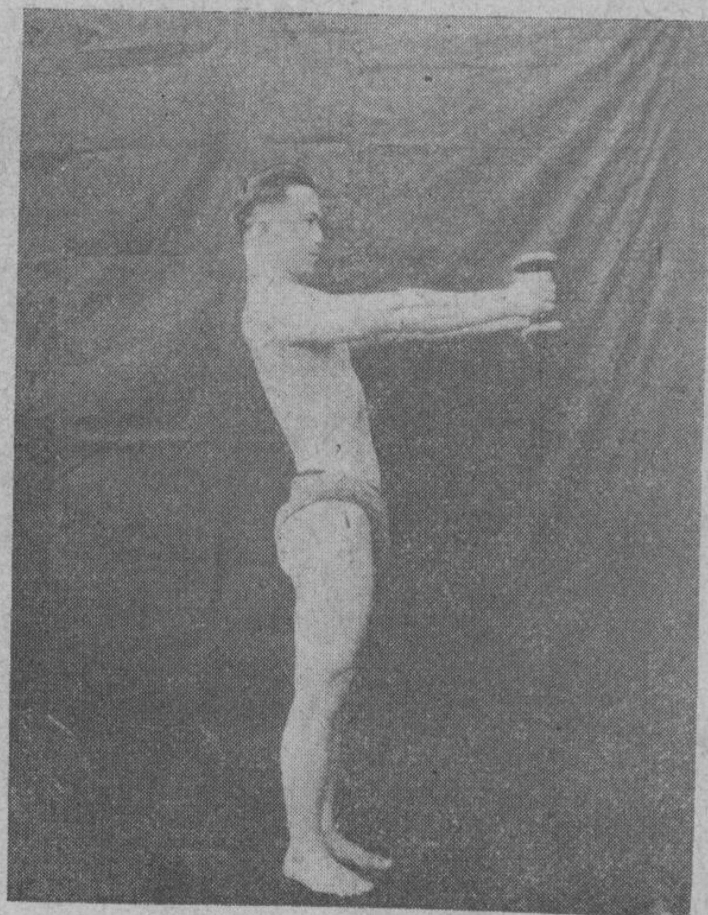
第二圖——"側腿按手舉"

各人腿部之長短而定。不過有一點我們不能忽略的就是當鈴向上面舉起時，眼之視線宜集中于鈴上，否則就有身體失其平衡的危險發生。左臂也要同樣的做去。動作可由十至十五次。

（五）雙頭肌——重做本課之雙頭肌運動方式。

（六）胸——立正，兩臂在前面平肩伸直握鈴，如本課第三圖甲。兩臂伸直一同向後拉，以拉到不能再後時爲止（如本課第三圖乙）同時吸氣。還原重做。動作可由十二次做起，漸次進至十八次。當兩臂一同往後拉的時候，兩脚的脚跟也應跟着盡力往上提起。

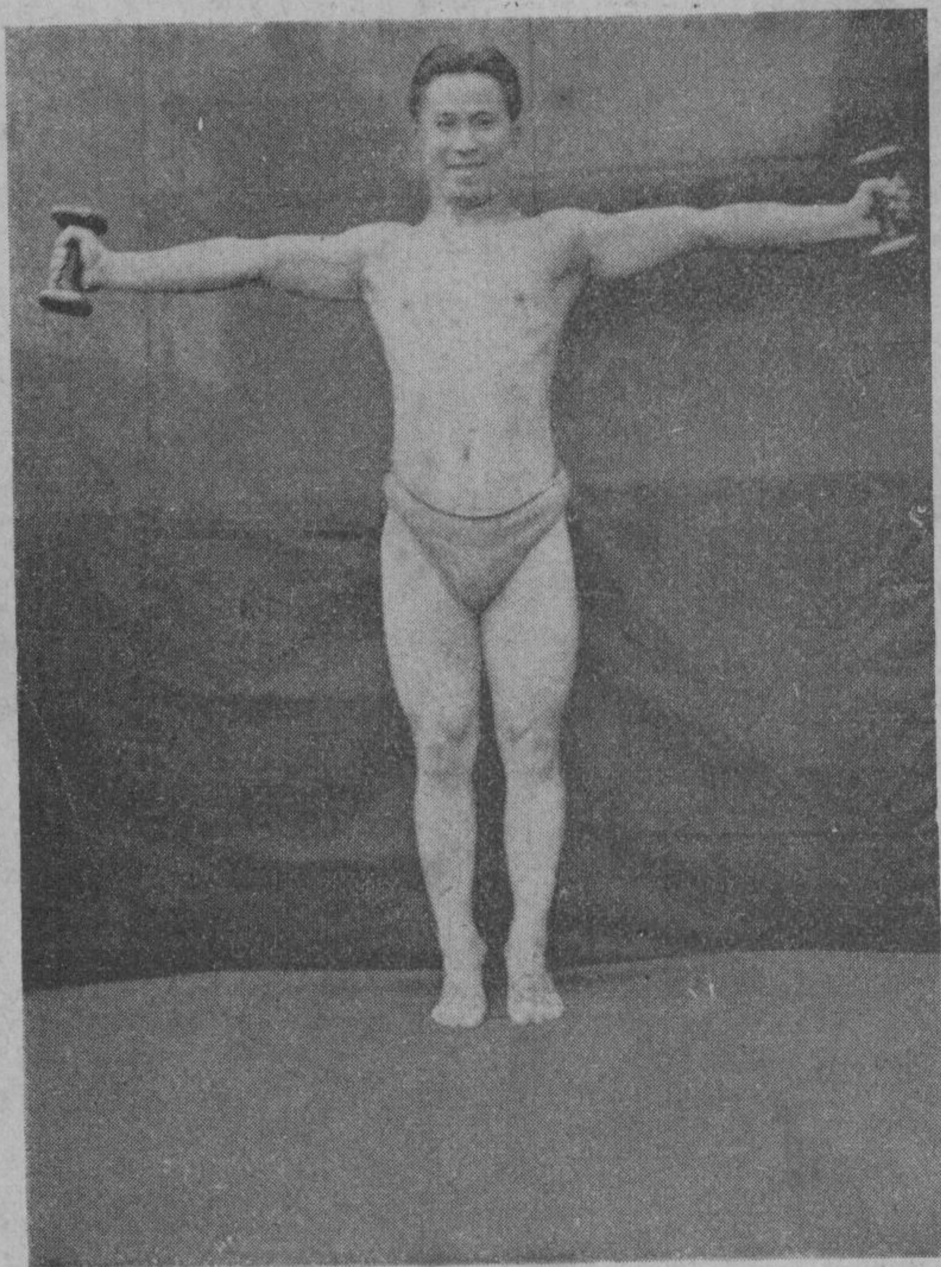
這個運動除了發達我們的胸肌、肩肌和闊背肌之外，對于腿肌與三頭肌也有相當的益處。自然在這個運動方式中，你不能希望拏得很重的。可漸次的加重起來。因爲動作先要做得對。若因拏得太重而至所做的次數太少或做



第三圖甲——胸

得不得當，那就根本失了這個運動的眞意義了。

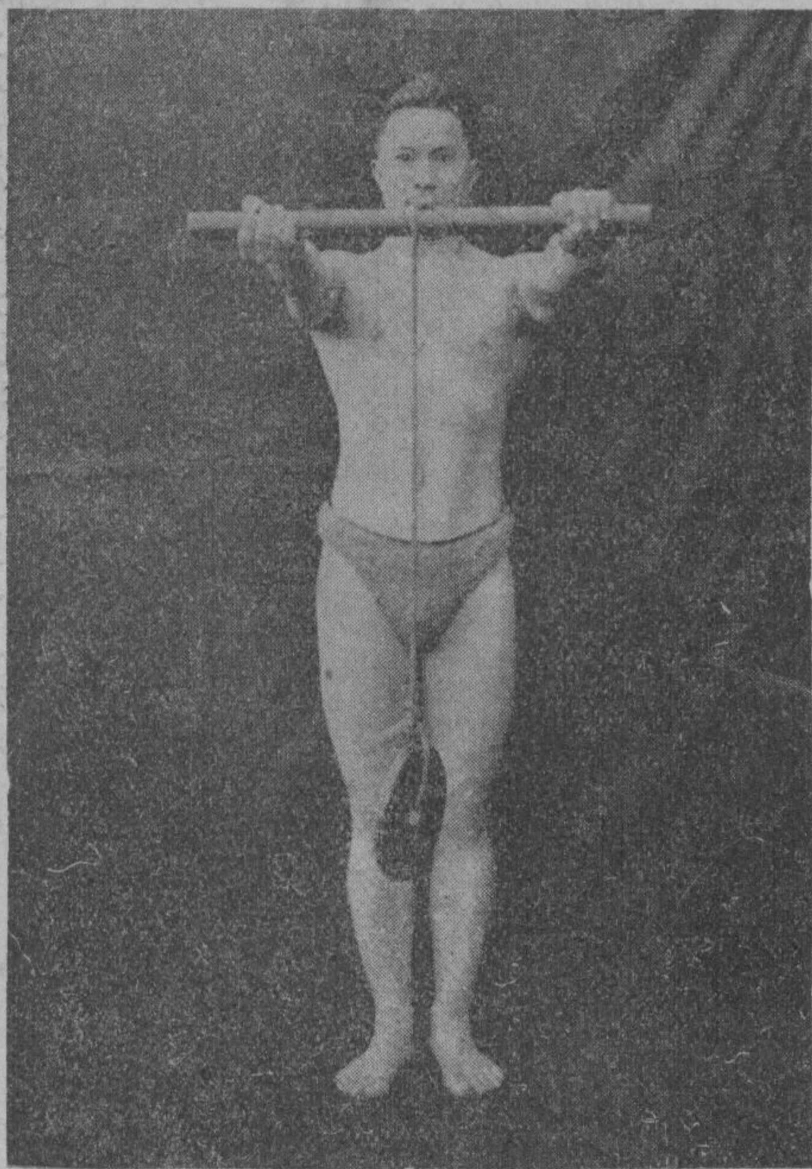
（七）前臂——『捲繩』——這是一個很著名的發達前臂肌肉運動方式之一。我的前臂練大了兩吋多，可說是得力于這個運動不少。可先找一根圓木，如拖帚的棒即可。長可三十英寸左右，大小以自己的手指能握得過為宜，中穿一洞，結繩其上，下懸啞鈴或鐵片。至于繩之長度，可和自己由肩至地上一樣長短即可。做法：立正。如本課第四圖所示的兩臂平肩伸出，兩手各握棒之一端。手掌一朝上，一朝下。然後用力一度一度的



第三圖乙——胸

把繩捲起來。及將全繩捲盡後再一度一度的往下放。放時一樣要用力。把手掌向下的一手盡力往內屈。及完全放盡，再將兩手之姿勢相調替（如第一次右手掌向上，左手掌向下的，那麼卽改爲右的向下，左的向上）重做。及倦爲止。如能兩手連續各做上一次以外，卽可加重。做時兩臂要絕對平直。用力時吸，不用力時呼。

這個運動方式也是很欺負人的。看起來很容易，做起來就不容易了。我記得在學校裏的時候，我正在吊住二十磅來做這個運動方式。一位教我們日本柔術的高麗朋友正站在那裏來看。他看見我做了十五次已那麼辛苦，就有點不相信。他說，他起碼要做五十次。我卽和他

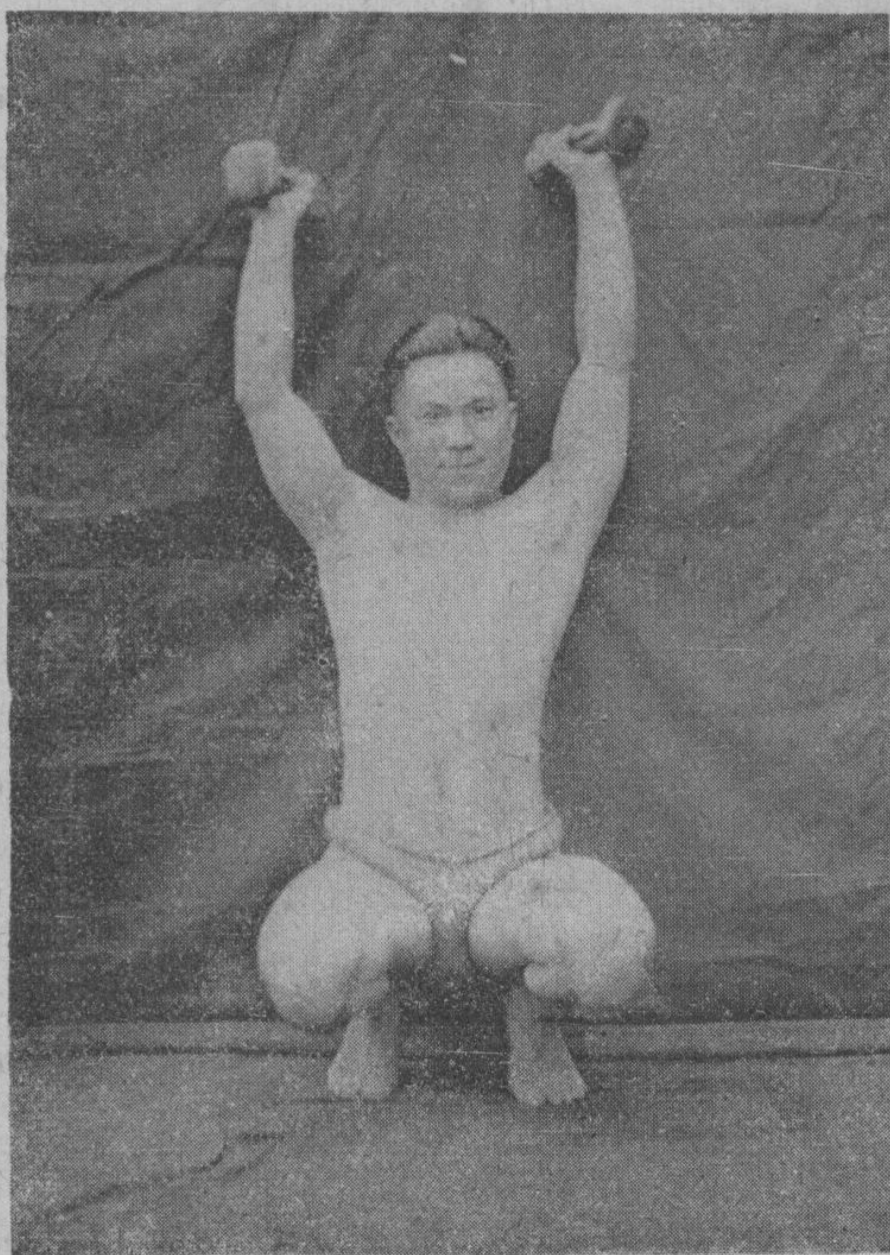


第四圖——"捲繩"

賭東道。如他能做過二十次，我答應請他的客。果然做到十三次，已是汗流浹背，再也喘不過氣來。結果很勉強的做了十五次。須知他的體量是比我重上二十多磅的。所以第一次如你能將十磅兩手連續輪捲一次的，已就很不錯了。

（八）胸——重做第七課第九之胸部運動。但要更用力些來做去，同時小心，不要將胸部縮入。

（九）大腿——兩足舒適分開的站住，兩臂伸直向頭上高舉握鈴。蹲下，（如本課第五圖，）至不能再下時，還原重做。在整個運動的進程中，兩臂仍要保持其伸直高舉的



第五圖——腿

姿勢。當起來而腿部快要完全站直的時候，可再用力把兩膝盡量推向後面去，同時用勁把大腿肌弄到緊縮起來。起來時吸，蹲下時呼。動作可由十二至十八次。

我想以上的運動已就很够了。希望你能努力的練去。謹祝

康健

竹光上

第九課

敬愛的讀者：

不覺間，你已練了兩個月了。若在過去的兩個月當中你的確認眞的來練的話，我想你一定會得到很好的成績。因爲這些運動方式都是經我自己親自練過，而認爲效力最大的。同時已費盡苦心來按排好，那麼你至少可以不必再走我從前走錯了的路。而且凡關于練身體應有的知識，我亦已盡量的敍述出來，該不至于有甚麼疑難的吧？或許你練出的成績是那麼的可觀，你甚至情不自禁地跑到這裏來向我表演一翻，那我當然是非常之歡迎的。因爲我們旣是志同道合的朋友，就讓我們強健的體魄來做我們的介紹人好了。所以一切都用不着客氣。若你有甚麼疑問，只要我有空，我自會盡力答覆。

我在上面豈不是對你說過，于每練後一個月在可能的範圍內來拍一張體育照，幷量一次體格麼？若你拍有照片的話，我很希望你能賜一張給我，最好能將體度塡上，那我自然是很

感謝你的。因爲我想于不久的將來，將本書讀者所練得的成績來作一次比賽，那幾位所練得的成績最好的，兄弟想法子發表出來，幷給予有紀念性的獎品，以資鼓勵。想你也很贊成我這個意思吧。

但假如（但決不會有的）你于兩個月內認眞練去，而收效極微的話，那非因你練得不當，就是因爲你日常的生活之出乎正軌。

我們人身的構造的確是非常奧妙的。有時雖則我們于無形中來將身體摧殘或不加以保護，而仍不至發生甚麼的毛病。我就嘗認識得有這麼的一個人。在學校裏，他的體格總算還不錯，但只不過過于濫吃。但一到畢了業之後，因爲交上了不良的朋友，于是跳舞、吸煙、飲酒等等的惡習慣都染上了。雖則我有時也暗示他以他所過的生活之不當；但他還挺着胸來說他的精神還怎樣怎樣的好，仍過其所謂『摩登化』的夜生活，濫吃與濫飲。他的面色顯然地漸漸的不對起來——黃而且靑，眼睛也有點紅腫，自然是談不上再來繼續運動。但他仍自豪而不悔。覺後來爲了他往往在工作時間中來睡覺與時常把事情做錯，他在保險公司的一分職

業是失掉了而且最倒霉的還生了一場大病。他這時才覺得自己已走錯了路，在床上輾轉呻吟，請醫生來診看，已屬太遲。他已將最後一分的精力都已消磨掉，他已沒有餘力來和病菌抗爭。頭尾不到一年，一位好好的青年，就此了結。這誠然是一件非常之傷心而可惜的事情。

朋友，看了上述的故事，我們應該得到一個很大的教訓的了吧。我們不要以爲每天飲少許的酒于我們的身體沒有妨礙。酒是越飲越厲害的。不要以爲每天吸一枝香煙無多大關係。吸煙也正如飲酒一樣，是會越吸越上癮，終于非不停手來吸不可。不要以爲就算吃着肥膩的食物而無礙于消化，須知胃之耐力是有限，長此令其過度工作，終有一天就患起毛病來。

在前課中，我也嘗和你討論過吸煙與飲酒對于身體之妨礙。但這看去似乎沒有多大妨礙的不良好的習慣是足以促進我們走上慢性自殺之途。也因爲牠們對于我們身體之毒害是慢性而非急性，所以往往被人們忽略而易染上。一染上之後，差不多就會變爲一種牢不可破的習慣了。我以爲凡事預防總比醫治的好些。吸煙飲酒也是一樣。當你上了癮然後才想法子來戒時，未免嫌太遲了些。所以我不怕憚煩的把這個問題再加以補充．俾你對于煙酒之爲

害有較深刻的印象。

我也承認有些人是有這種抗毒的本能，所以吸了煙或飲了少許的酒仍不至有多大的妨礙。但這兩種毒物最大的毛病就在乎這一點，那就是我們越飲得或吸得多，非特不覺得難過，且還令我們上了癮，反而一時不飲或不吸卽會覺得非常之不自在。有些飲酒或煙癮重的人，一時停下手卽會全無精神，非等到過了癮不可。

吃了毒藥，無論這種毒性是怎樣輕微也好，總會對于我們的身體有妨礙的，其差別只不過度數問題罷了。就以吸煙而論，當我們第一次來吸煙時，我們豈不是覺得辣中帶悶的麼？假如我們用力的來一吸，準會使得我們咳嗽不止。這豈不是煙之對于我們人身有害之最大的警告。不必講吸，倘若你是不吸煙的話，無論在車上或交際場中，有人不絕地把煙吹向你面上來時，你一定會連眼淚也流了出來。呼吸不便那自不必說了。但我不明白的就是，雖則煙在初吸時使我們這樣不好過，而我們仍繼續的吸下去，直上了癮爲止。世界上好吃而且有益于身心者儘多，何必一定要吸煙？眞乃令我百思不可解。以言解苦寂，儘可另尋他方。但就算一個已

有了煙癮的人，如要他空着肚皮來吸煙，他也會變爲頭暈目眩起來的。不過無論如何，煙癮是會越變越重，終于慣了而全不覺其有『害』但不要以爲一時沒有發生不良好的結果就以爲不要緊。倘若你有了這種觀念，那你可錯了。你之所以不感覺到甚麼，正因爲你的神經已受了煙毒而失了感覺。這裏正有一個很好的譬喻。假如你把一隻蛙放在一隻盛着熱水的盤上，牠會立即跳了出來；但假如你將同樣的一隻蛙放在一隻盛着冷水的盤中，以最慢的火來燒牠，直到水滚身死，牠也還是不覺的。這的確有人實驗過。因此吸煙之害，也是一樣。一個吸煙的人無異于走上慢性自殺之途，到末了毒重身死而仍不自知。

飲酒也是一樣。一個初飲酒的人，稍飲卽醉。但一個飲慣了酒的人，至少須飲上大量的酒然後才醉的，且以後會越飲越多。這非獨對于一己有害，且對于自己所生的兒女無論于智力與體格方面都免不了有缺陷。結果徒然增加社會上的犯罪行爲。

還有睡眠不足也是對于我們健康上有莫大的妨礙。關于睡眠的問題，我在第五課中已有詳細的討論，但也是一件常被人忽視了的事情。這皆因一般人不認識睡眠對于我們人身

健康之重要的緣故。我們于一天二十四小時的時間中應該有八小時的工作，八小時的娛樂（指高尙的娛樂）與八小時的睡眠。這可說是一個理想的生活時間表。倘若我們能照着這個時間表來做去，那當然是再好沒有的。但還有一點我們不應疏忽的就是：我們最好有一定時來睡，最遲不要過了晚間十時半。你不要以爲今晚睡五小時，明晚則睡上十一小時，藉此來補充。那是不對的。最好于晚時十時上床睡，早上六時起來。假如我們有甚麼不能不到的宴會以至使睡眠時刻延遲了的話，可睡足再起來。我常常聽說有些人跳舞或打牌，竟至通宵達旦，而且還有些人一連數晚的幹去，這無異于自己來實行慢性的自殺；任你有金剛之軀，你的精力終有一天被消磨凈盡的。我們的精力正如我們的財富一樣，若只有出而無進，任你有石陶之富，也難免無傾家之日。

照理，一個人如過着適當的生活，是決不會睡不着的。我們應視睡眠爲一種甜蜜的休息，而不應視爲畏途。

運動對于我們健康保持上之重要，那是用不着來多說。就表面上來講，我們全身差不多

都是肌肉的。我們講，我們食，我們走路，無一不要用到我們的肌肉。倘若我們沒有適當的運動，牠們的功能自會漸漸的退化起來。假如我們只是食飽就睡，讓我們的身體漸漸的變胖起來。在這種情形之下，我們怎能希望我們的腦能精敏。在獸類中，恐怕運動最多的總算是馬和犬，所以牠們都比其他動物來得聰慧。反之，在獸類中，猪總算是運動最少，所以猪在獸類中的智能是最低。

此外呼吸之得當與否，對于我們的健康上也是非常之重要的。本來呼吸只是一種下意識的動作。就算我們在睡着也好，我們呼吸的動作仍照様在進行着。也因爲這是我們身體自然功能之一，所以我們往往忽略了呼吸對于我們身體健康上之重要，而其實是非常之要緊的。倘若我們忽略了這一點，遲早總會發生毛病。

正如我在上面已述及過了，空氣是保持我們生命上一種最重要的原素。假如我們缺乏空氣，于數分鐘內我們的生命就會因此而終止生存。因此呼吸這種動作簡直和心之跳動對于我們生命之保持上是同一的重要。

雖則我們沒有辦法來控制心之動作，但我們可以藉運動來控制我們肺部之呼吸。所以我們應盡我們之所能來幫助肺之功能，使其吸入大量新鮮空氣，以增加我們的生命之力。

就一般人而論，我們平時是很少會深深的來呼吸。所以我們所吸入的氧氣，是很少會達到肺部細胞之裏層。的確除了在做着較重的運動或工作之外，我們很少會用到肺部最大之容量的。這不能不說是一個極其嚴重的問題，因爲除非一個人能有適當的呼吸，否則他休想可以使得他的體格會發達到其最高程度的。

肺部最大的功能是在把體內汚濁的血液來隔清，再由血管而施送于全身之各部分。關于這一點小小的生理學常識，我想每個人都會明白。所以你每次所呼出的是炭氣，再將新鮮空氣吸入肺內。假如你盡你的肺量來呼吸，那你就不至于把一部分的炭氣貯存于肺部中。否則你肺部一部分的細胞就會因經久不用而變弱，結果傷風與肺部各種的毛病就會接踵而至了。

我相信有許多人都患着『胸呼吸』的毛病。想知道我們的呼吸法適當與否，自己可實

地來試驗假如你吸的時候，胸部高起，而腹部反縮了進去的，那你就犯了『胸部呼吸』這種毛病。反之，如你在吸的時候，腹部張了出來，呼時則縮了入去的，那就是適當的呼吸法，也卽所謂『腹部呼吸，』與我國之所謂丹田呼吸同一的道理。

其實『腹部呼吸』是不難學習的。練上了不久，我們就可以養成一種適當呼吸的習慣。你不妨在早上來實習起來。先挺胸對窗的站住（如能在郊外來練習更好，）衣服以少穿爲宜，只要不冷卽可。用兩手的手指按在腹部上，深深的一吸，腹外張。然後徐徐呼氣，腹內縮。當在呼吸的過程中，你的手指當能觸覺到腹部之一張一縮。

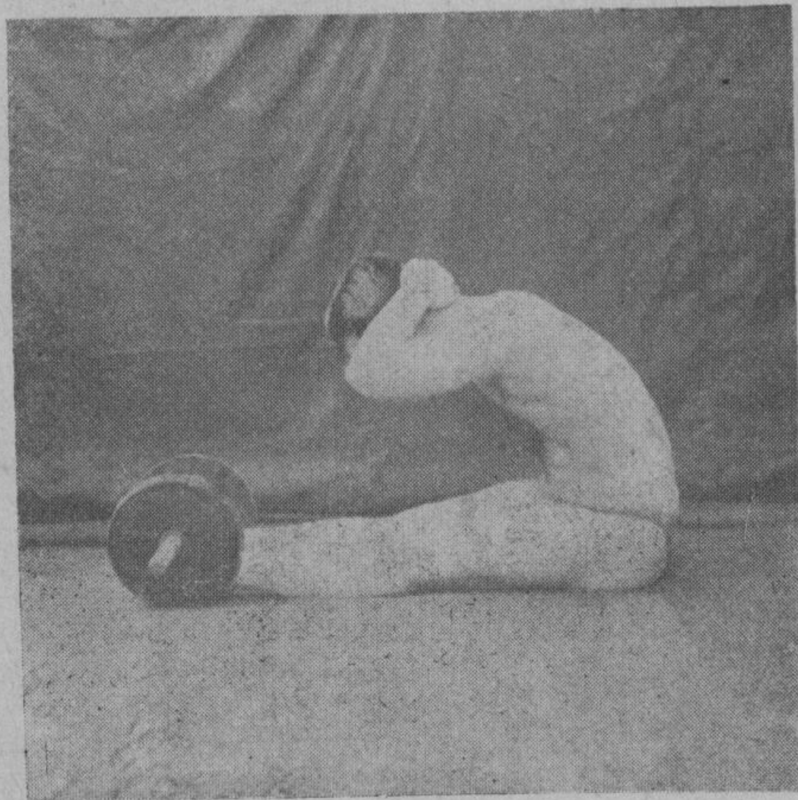
當你對于這種『腹部呼吸法』養成了一種習慣之後，你自會很自然的做去。而且以後每當你到了郊野或空氣新鮮的地方時，你自會不期然而然的行起深呼吸來了。『腹部呼吸法』不獨可使你的血液隔清與發達你肺部的細胞，而且還足以使你腹部的器官增強起來。

運動解釋：

（一）深呼吸——『跳繩深呼吸』——兩手握繩，由慢入快的跳去，同時深呼吸。跳時

可不用脚跟着地。如可能的話，在比較輭一點的地上來跳。但不要跳得過度，以致無力來做以下的運動。所以只要跳到身體熱騰騰起來卽可。若當跳繩爲一種正式發達肌肉的運動，可將繩繫在鐵啞鈴上來跳，這也是發達肩和小腿的一種很好的運動。假如沒有地方來跳的話，可用別種深呼吸方式來代替。

（二）腹——仰面臥下，用脚鉤在鐵槓鈴或櫈子下。兩手則在頸後互握。上身起坐，同時用兩手之力把上身拉向前面去（如本課第一圖），吸氣，至不能再前時，還原重做。可由十二次練起，漸次加至十八次。

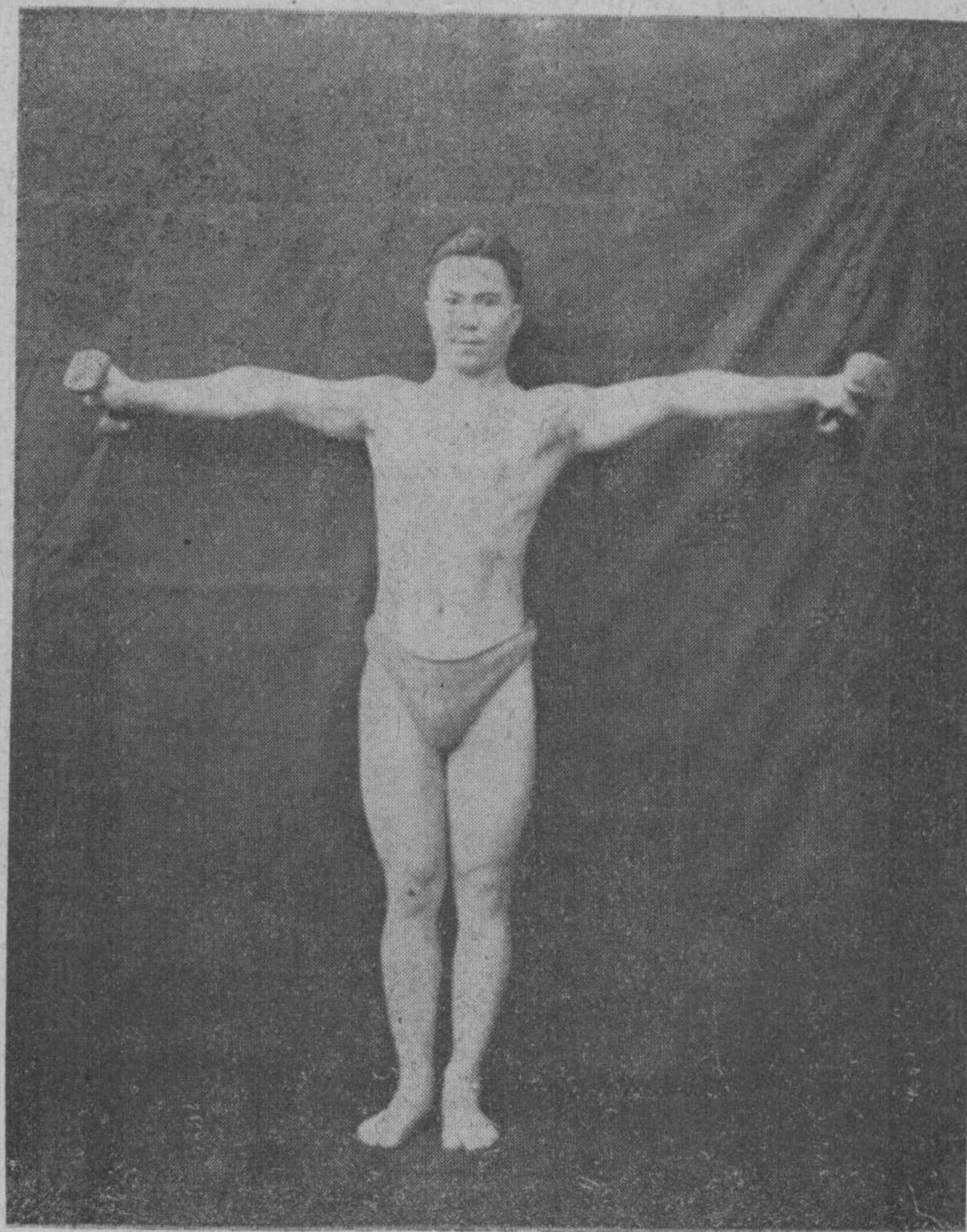


腹——圖一第

這個運動主要的目的自然是發達腹部的肌肉。但同時對于頸與腿部的肌肉之發達上也有很大的裨益。

（三）肩——『十字式舉』——立正兩臂垂直握鈴。（手掌向地。）再兩臂用力伸直一同往上舉同時吸氣。及兩臂舉至與兩肩相平而與身體成一十字形爲止。如本課第二圖。還原重做。放下時呼氣。脚跟也同時放下，向上舉起時，則兩脚之脚跟隨着提起。

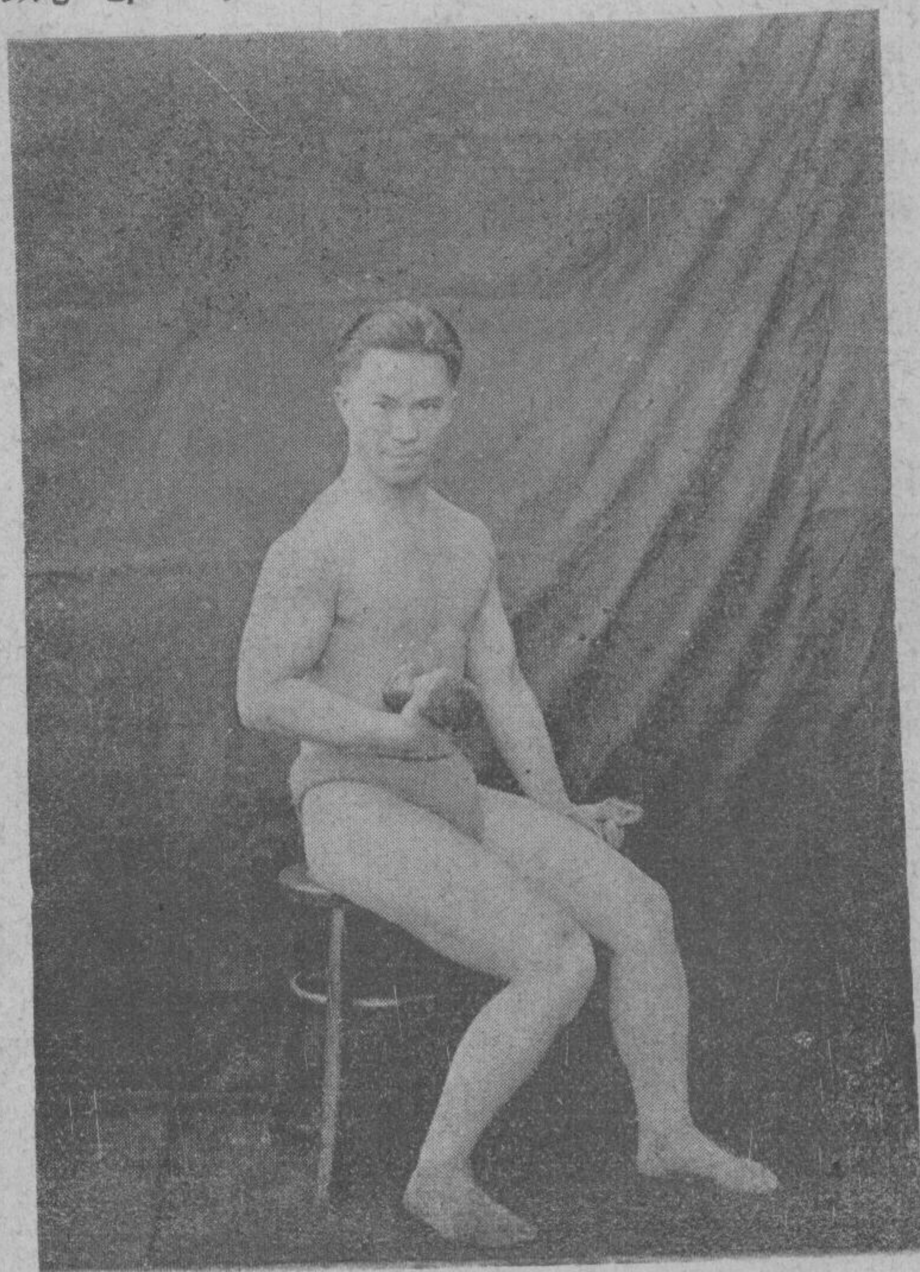
在從前歐美的大力士多用這個舉重方式來作力之表演。無疑地這是發達肩肌的一個很有名的運動。此外對于三頭肌與闊背肌之發達上也有相當的助力。



第二圖——肩

（四）雙頭肌——坐下。兩手垂直握鈴。再用力輪替把鈴向上彎起，同時吸氣。及把鈴拉至肩際爲止。如本課第三圖。還原重做。動作由六至十次。手放下時呼氣。

這個運動方式的性質和做法，和兩臂向上彎起的運動差不多。所不同的就是這個運動方式是坐在櫈子上來做。這麼一來，雙頭肌即得到一種更進一步的運動。

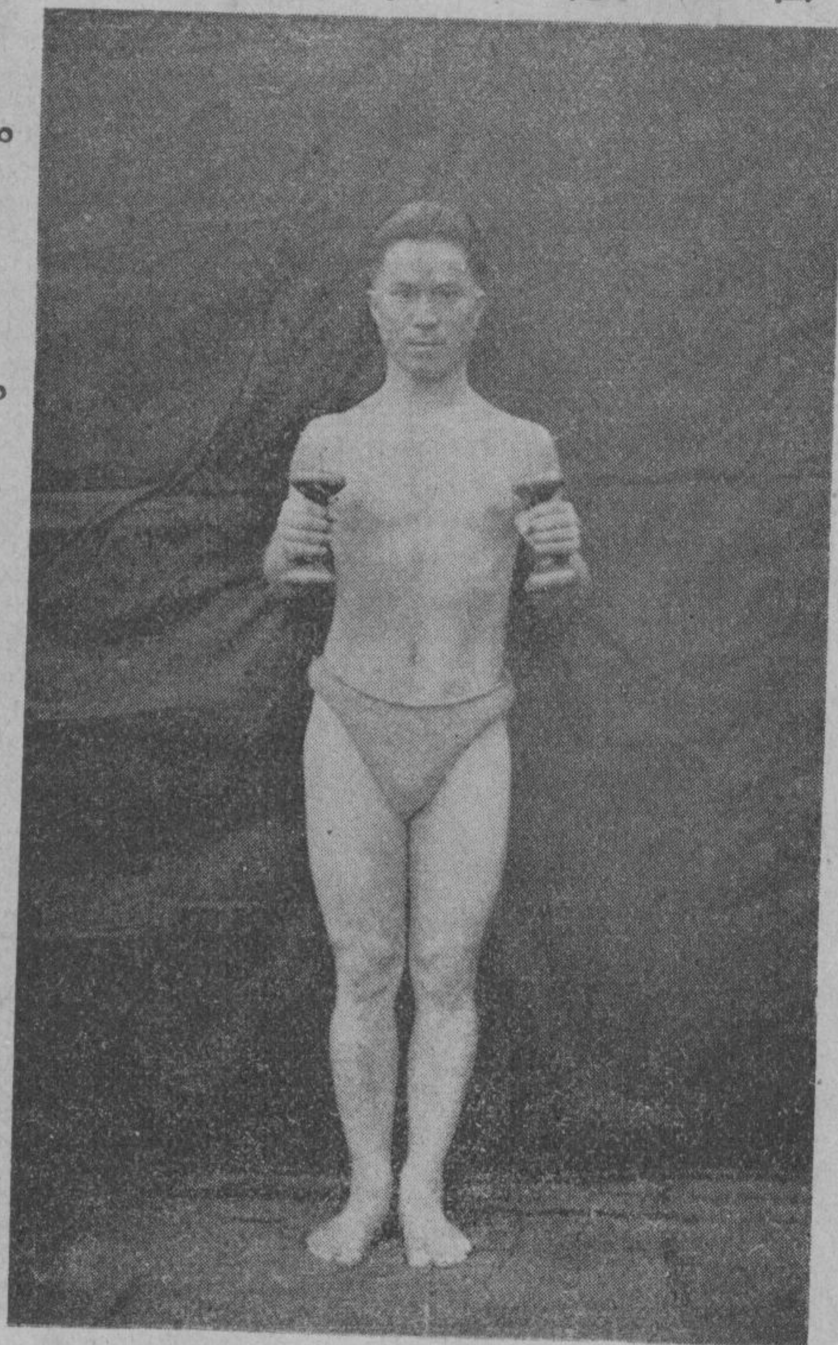

第三圖——雙頭肌

（五）肩——『兩臂伸直輪替向前舉』——立正。兩手握鈴。（如本課第四圖甲）然後兩臂伸直輪替向前推出，同時吸氣，及完全伸平爲主，如本課第四圖乙。每手可由十次做起，

漸次加至十五次爲止。能舉過十五次，卽加重起來。

（六）雙頭肌——重做本課第四之雙頭肌運動。

（七）胸——仰面臥於櫈上，如第七課第五圖甲所示的兩臂伸直把鈴從胸際高舉。再兩臂一同用力向兩邊拉出，同時吸氣。到拉至不能再下時（如第七課第二圖乙）稍事停頓，再往上拉起，再往後拉（可參照本課第五圖解）還原重做。可先由十次做起，漸次加至十五次。這個運動方式可說是併第五課第三與第七課第三之胸部運動爲一起來做。不消說是比分開來做較爲



第四圖甲——肩與三頭肌

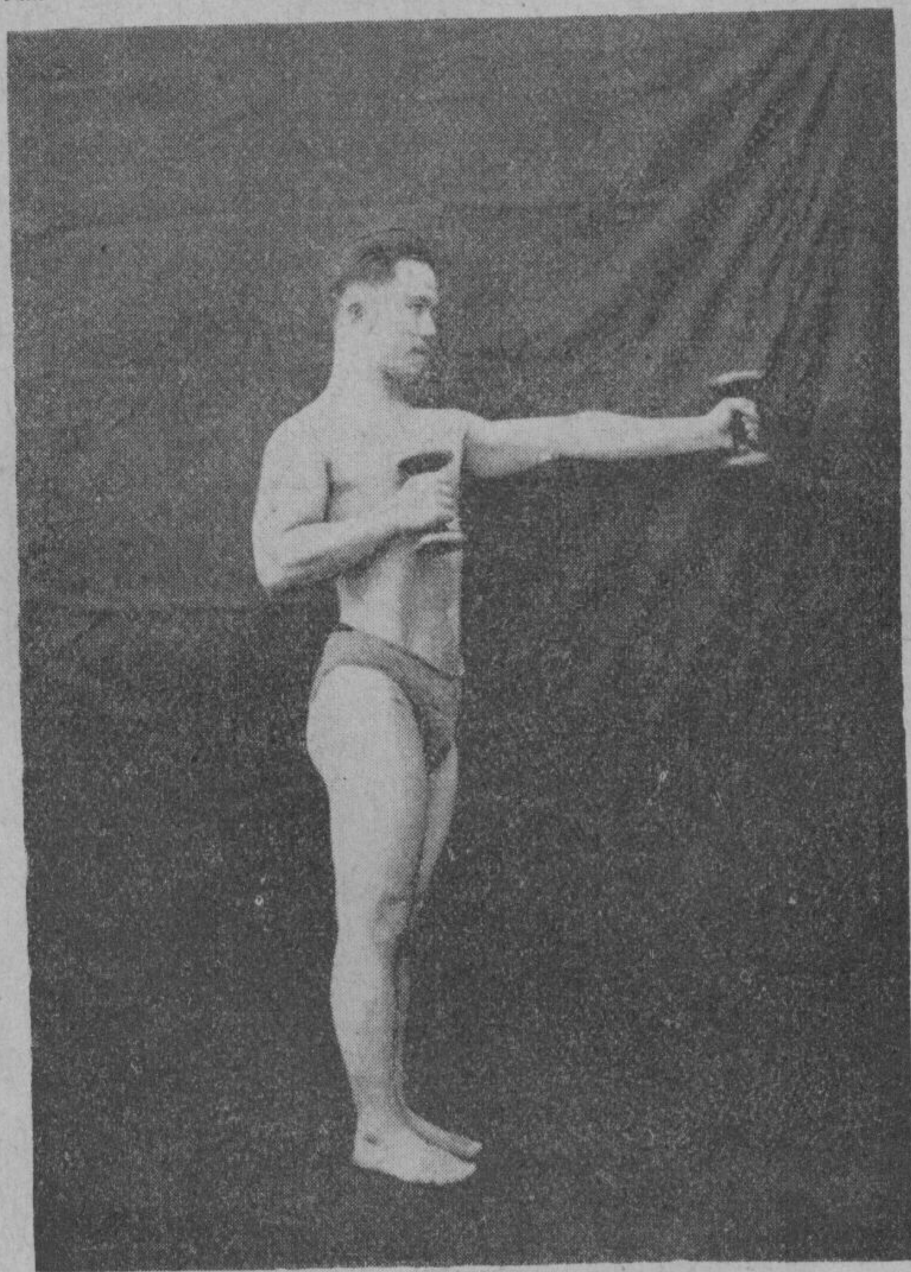
難些。但對于我們的胸、肩與闊背肌之發達上收效更大。練了兩個多月的你，我很相信你是可以做得到的。

（八）肩斜肌——重做第五圖第七之肩斜肌運動。惟要加重起來。

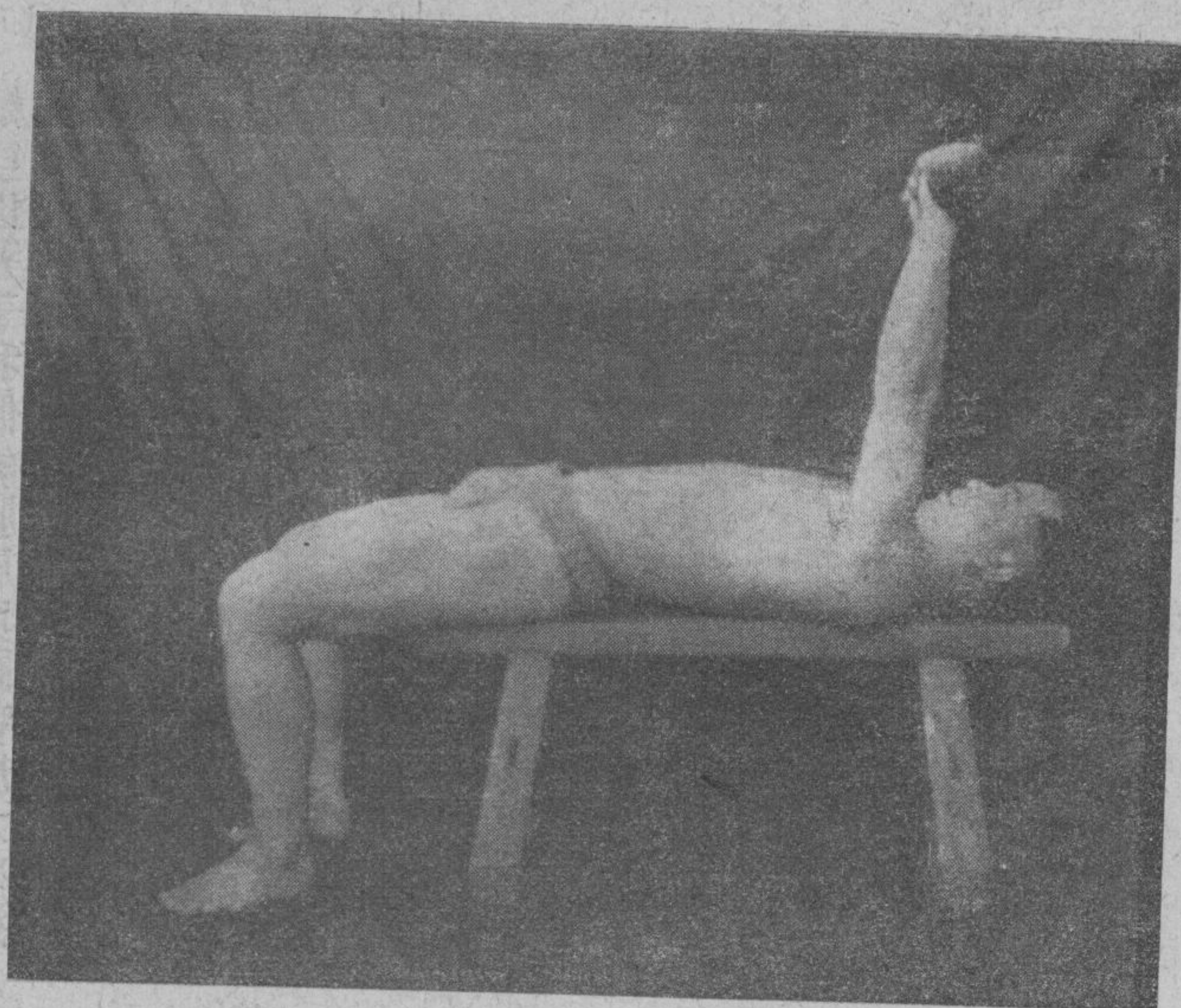
（九）重做第八課第九之腿部運動。

（十）深呼吸。

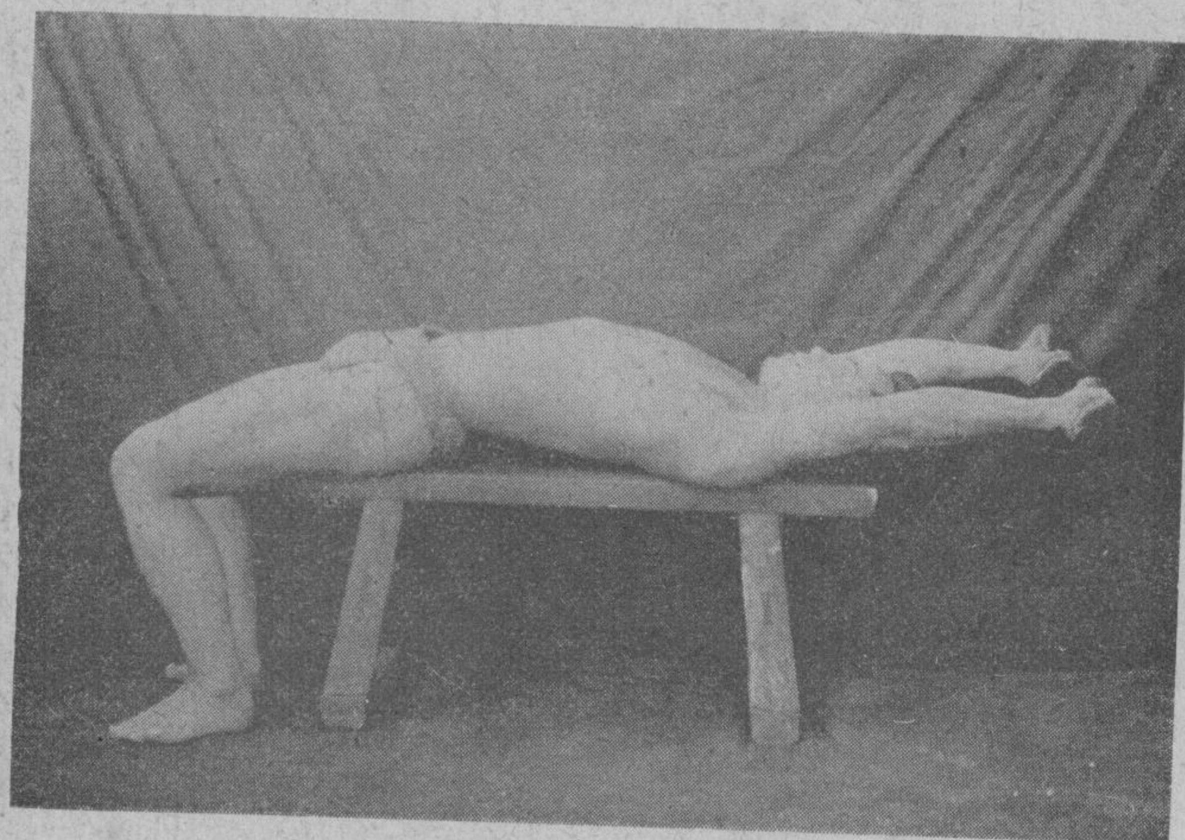
在這一課中，我特別注意于你的肩部之鍛練。無論一個人兩臂的肌肉是多麼發達也好，如他的兩肩缺乏適當鍛練的話，他決不能舉得多大的重量。簡直用不出多大的力氣。所以無論一個著名的西洋拳擊家或角力家也好，他的兩肩一



第四圖乙——肩與三頭肌



第五圖甲——胸



第五圖乙——胸

定是特別發達的。同時當我們把兩肩的肌肉練大以後，我們肩膀的闊度卽增加起來。沒有一個具着狹小肩膀的人堪稱男性美之典型的。

下次再談，祝

康健

竹光上

第十課

敬愛的朋友：

在這一課中，我想先來和你談談進步（或漸次加重）運動的眞意義。在半年前我嘗收到肌肉發達法讀者這麽的一封來信：

『……鄙人天生弱質，又加以後天失調，故近今身體孱弱不堪。屢次往醫生處診治，但云無若何病症。于失望之餘，在友人處見到先生所譯之肌肉發達法，眞乃喜出望外。將先生之譯序讀之再三，得知先生從前之體弱亦與余不相上下，而今竟練成如是可羨之體魄，無形中給予我莫大之鼓勵。隨卽購十磅重之鐵啞鈴一對，如法練去。初時但舉三數次卽倦。然練了一年後，力氣雖增加不少，但上臂只增加半吋。身體別部分之肌肉雖比練前結實，然亦無顯著之發達。我目下運動程序如下：握鈴兩手同時向上彎起，三十次（初時只能做五次。）兩手同時往上舉，四十次。拉單槓，十五次。掌上壓，三十二次。兩手握鈴向上彎，二十八次。握鈴兩手平肩舉二

十次。再掌上壓二十九次……』

這封信是用雙掛號由北平寄來的，而且還附以掛號郵貲。由這一點看起來，可見得這位朋友對于練體智識之渴求是多麽深切了。

凡事先要弄明白才好做去。若草率從事，非獨徒勞而無效，且有時反會弄出毛病來。練身體也是一樣。倘若這位讀者能詳細地將肌肉發達法來讀過一遍或兩遍，那他就不會犯上這個毛病了。他的運動程序排得還算不錯，但惜乎次數練得過多，以致肌肉之破壞比增補還來得快。或許他根本就不明白進步運動的眞正意義。我之所謂進步運動的意思，就是當我們的力氣增加了而練到相當的次數以後，就得把重量加增起來。關于這一點，我在第一課中已有詳細的論及。至于練身體各部分最適當的次數，凡練頸、前臂、肩背與小腿最多不可過十五次，最少不可少過十次。上臂則以六次至十次爲宜。他如胸部腹部與大腿，可由十五次至二十次。能做多過這個次數，卽將重量加增，而將次數由最少之限度重做起。就以上述的課程來說，當你做『握鈴兩手同時向上彎起』這個運動方式到了十次的時候，卽將鈴之重量加增，而重

新由六次做起。因爲這是一個主要練前臂的運動方式，餘的由此類推。于是我不能不將這個道理重新向上述的讀者解釋了一遍。他依着我所說的做了三個月之後，已大有進步，那是我意料中的事情。

最近嘗有一位讀者走來見我，他是在中國銀行做事的。他說他已依照肌肉發達法的方法練了快到一年，然何以肌肉并不見得怎樣發達？于是我就問他用甚麼來練。他說他練的是『彈簧拉力器』（Chest explander）。我問他在背後能拉上若干次數。他說初時只能用三條拉上五次，現在用五條每次可拉上三十五次。不必問下去，我就知道他正犯着上述一樣的毛病。他并非不知加重，但剛巧他的拉力器帶子只有五條。無奈我卽請他多買數條，一方面加重，一方面將次數減少。此外還列了幾個新的運動方式給他。

我們運動最大的目的，是使我們的身體強壯起來。因此自然以穩妥爲主。若因運動而至傷身，那是很不值得的，而且根本就失了運動之眞意。但我們也不必畏縮不前。有時因不小心而患輕微的扭傷，或弄到肌肉酸痛起來，就不繼續來練，那也是很不對的。這種小小的毛病可

說在運動過程中必有的現象。我就嘗有數次因不小心而把頸筋扭傷，但過了一兩星期就會復原。當一個初練的人遇着小小的毛病時，就會非常之擔憂，我也嘗有過同樣的經驗。所以我特地在這裏說了出來，那你就可以省了許多無謂的憂慮了。

其實肌肉是不練到相當酸痛程度是不會發達起來的。但次數方面也不能不有所限度。我現且舉一個例：普通一個石匠每天手握着鎚，一天不知擊上幾百次，但一個大力士每星期只練三次舉重的運動，後者的體格和氣力都會勝過前者數倍。又鐵匠所用的鎚比石匠所用的來得重，且所擊的次數也來得少，所以鐵匠的臂力也比石匠勝。但鐵匠的氣力仍敵不過一個普通的舉重家。其間最大的原因是因爲他們休息的時間太少，以至他們的肌肉破壞比重生還來得快。

我們且再回到運動次數這個問題。就以練上臂來說。我們認爲由六次至十次爲最適當。也就是說我們應于十次內把上臂肌練到『酸痛』起來。現且當你用一隻三十磅重的鐵啞鈴來作單手彎舉。當你在舉初二三次的時候，你一點也不覺得怎樣吃力。到了第六七次時，你

已覺得非用力不可。到了第八次的時候，你自會覺得非常之吃力。至于最後的兩次，那你就非用盡平生之力不可了。朋友，我且告訴你你的臂肌之所以能够漸次發達，就全靠最後兩次之努力。起頭數次只不過使筋骨鬆動鬆動罷了。這一點，就是練身祕訣之所在。忽略了這一點，你是決不能使你的肌肉發達到其最高之限度的。

但請你不要誤會了我的意思，以至練得過劇。練身體是不能過于急進，務以穩妥爲宜。若能按步就班的來做去，也就不必憂心。比方你今天在單槓上已能拉上七次而不覺得怎樣過于疲乏，那明天或後天儘可試來多做一次，餘的可由此類推。倘若你做完了運動之後而不覺得過分疲乏（相當疲乏那是當然，）而且覺得很有精神的，那你就很可以不必憂心。反之，倘若你練後覺得疲乏不堪，這其間不是因爲你沒有相當的休息（睡眠爲其主因）就是因爲你練得過劇。這是非馬上來糾正不可。

但精神灌注與我們的氣力是有很大關係的。這其間，是含有相當心理的成分。一念之間，輕重即判于此。對于練身體有素的人，自常常會發見這種經驗。我自己就更不用說。當高興起

來的時候，一手舉上八九十磅滿不在乎。但在心神恍惚的當兒，就是一手拏上六七十磅已就覺得非常之沉重了。所以在運動前我總會先下了決心，對于某一個運動方式非做上若干次不可。這麼一來，的確得到很大的幫助，自然要量力而行。

講到肌肉之本身方面，其間之量與質對于一個人之氣力是非常之有關係。肌肉之外觀自以平滑爲好，至于其本質自以富有彈力爲最佳。有許多大力士的肌肉在鬆懈的狀態中，眞乃其輭如棉花一般，但當他們用力緊縮起來時，那可其堅如鋼。肌肉過于明露，卽表明其本身脂肪質之缺乏。脂肪過多自然不是一種強健的表現，但相當的脂肪質之存在那是必需的。一般大力士們其肌肉之表層多有相當脂肪之存在，但在其所隱藏的脂肪之下，乃一種非常堅實的肌肉。反之，那些整天來練着輕的運動的人，他的筋和肌肉卽會一條一條的呈現出來。

肌肉度數之大小和一個人的氣力之強弱是有很大的關係的。一個上臂有十三吋的人和一個上臂只有十二吋半的人相比，只要他們用同樣的方法練出來，前者的臂力自會比後者的來得大。但例外的未嘗沒有。同時一個人的骨格之大小與他所做的運動也有很大的關

係。比方兩者的上臂同是十三吋，那骨格大的人的氣力自會比骨格小的人來得大。那是無可諱言的。此外大骨格的人對于肌肉發達上之期望也比較來得大些。不過骨格小的人所練出的肌肉要來得美觀。而且假設兩者都有十三吋的前臂，那骨格小的人在外表看起來自會來得大。因爲他的肌肉看來比較豐富。但我幷非說骨格細的人就不能練成多大的力氣。我自己就是一個很好的例子。我練後的力氣至少要比從前大了三倍。朋友，所謂有爲者亦若是。我既可以做得到，那你更可以做得到，那是無疑的。總之，無論骨格之大小，都各有其優點與劣點，而且細骨格的人練到肌肉發達完滿後，拍起照來也特別的和諧悅目。我們的任務應把天賜我們的體格發達到其最高的限度，方不愧一個男子漢的本色，你以爲對麼？

日前嘗有一位肌肉發達法的讀者走來問我。他說他很想把身體練到強壯起來，但苦無同志一起來練。他還說他嘗再三自己鼓勵自己獨自來練下去，但練了不久卽又停下來。原因是一個人練起來不大高興。他就想跟我一同練。此外我也嘗收過許多封同樣的信，但爲了各種的困難，只好婉詞却之。不過這的確是練身術上一個很大的問題。那就是單獨練與集團練

的問題。我們且加以分析。

就心理學上分析起來，人類可大別之爲兩大類，卽內向(Introvert)與外向(Outrovert)的兩者。前者凡事好單獨進行，後者則富于羣性。前者喜靜居，後者則喜到外間活動。由這一點看起來，傾于外向的人，自然是喜歡集團來練習。反之，傾于內向的人，多喜歡獨自來鍛練。現在我們再進一步來分析單獨練與集團練兩者的優點和劣點。

集團來練最大的好處有兩點：（一）可以互相鼓勵，（二）可以激發一種向上的競爭心。有時自己想偸懶一下，但見到別人練得那麼起勁，自己也有時會因之而興奮起來。同時若在一個富有經驗的指導者領導之下，則自己一有什麼錯處的時候，他馬上就會告訴你。此外因爲人多的緣故，于運動器具的配置上也比較來得完備，而且也來得經濟。但其劣點就是因爲人多的原故，不易于專心來練，而且自己想來作有系統的練習，也會發生相當的阻礙。因各人所需要的運動方式不同，所用的運動器具亦異，加以有時當你見到那些體格方面天賜特厚的人，稍爲練練都比你拼命來練的成績更好時，或不免會令你灰心起來。此外若那個練身

集團的所在地離你較遠，往來的時間與車費也不免有相當的損失。

反過來說，集團鍛練的優點，就是單獨鍛練的缺點。集團鍛練的缺點，也是單獨鍛練的優點。兩者間是各有其所長，同時也各有其所短。就我個人的意見而論，如你是屬于『外向』的一類，自己是沒有恆心練下去，而同時又能在專家的指導之下，那我自然不反對你加入集團來鍛練。但假如你是一個意志力很健強，喜歡單獨來鍛練的，你也儘可以隨性之所好來練去。只要你是在專家的指導之下，我以爲一個初練身體的人最好還是獨自對着鏡來練的好。因爲一則不至怕人取笑，二則于一聲不響中在短期間把身體練到強壯起來，自可以給予你的親友們一種很大的驚訝。

運動解釋：

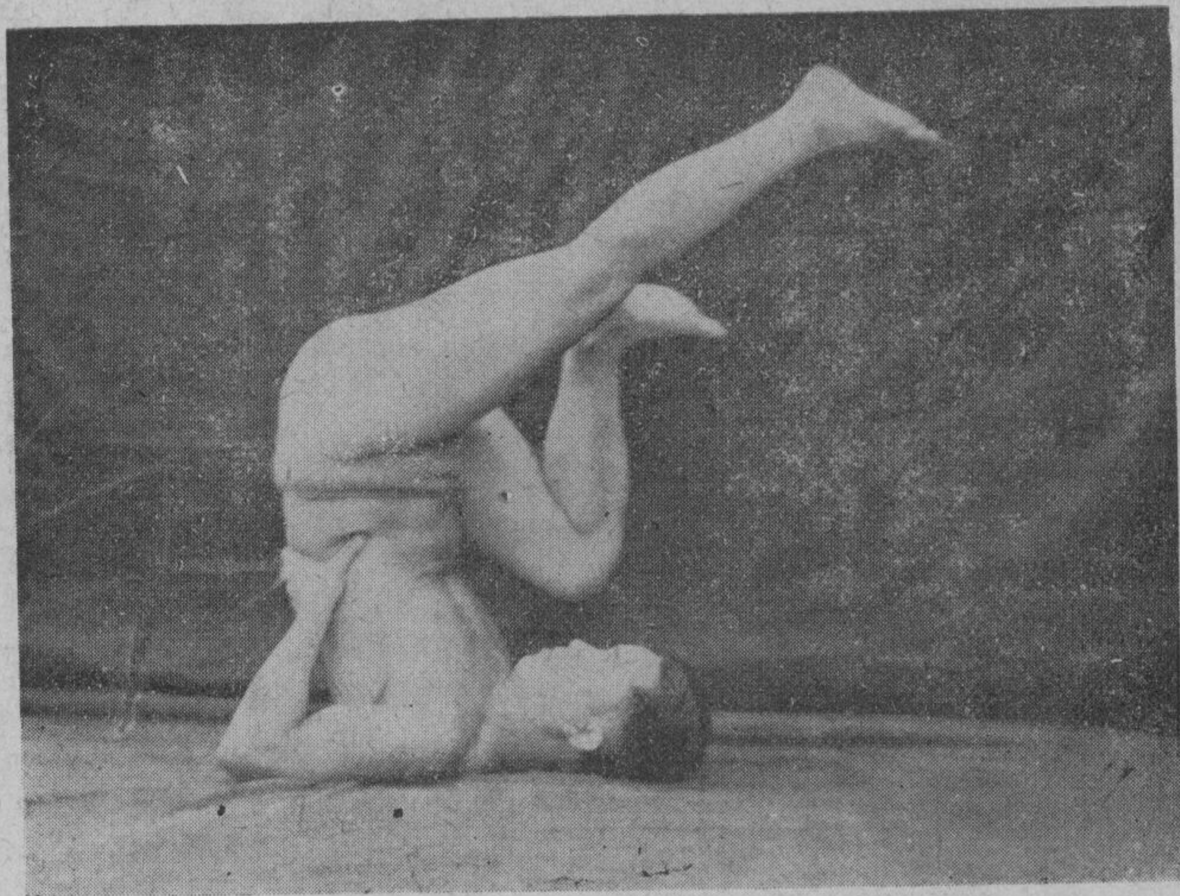
（一）深呼吸——重做第九課之深呼吸運動。

（二）腹——臥下，如本課第一圖所示的用手把腰部托着來作踏脚踏車之運動。動作宜徹底，不宜快，及倦爲止。但當心着不要過分狂熱，以至把膝部撞着鼻子。

（三）肩——立正，兩臂垂直握鈴。再兩臂一同用力的向側平肩舉起，同時吸氣，舉時手掌朝上動作由十至十五次。

（四）胸——重做第九課第七之胸部運動。但要把次數或重量增加起來。

（五）雙頭肌——兩手（手掌背手面——如本課第二圖甲）在單槓上來做引體上升運動。這樣的握法，可比手掌朝面的更爲難些；而且不能拉得那麼高，只要能拉到如本課第二圖乙所示的高度卽可。動作可由八至十五次。拉上時吸氣，放下時呼。這個運動方式除了發達雙頭肌之外，對于

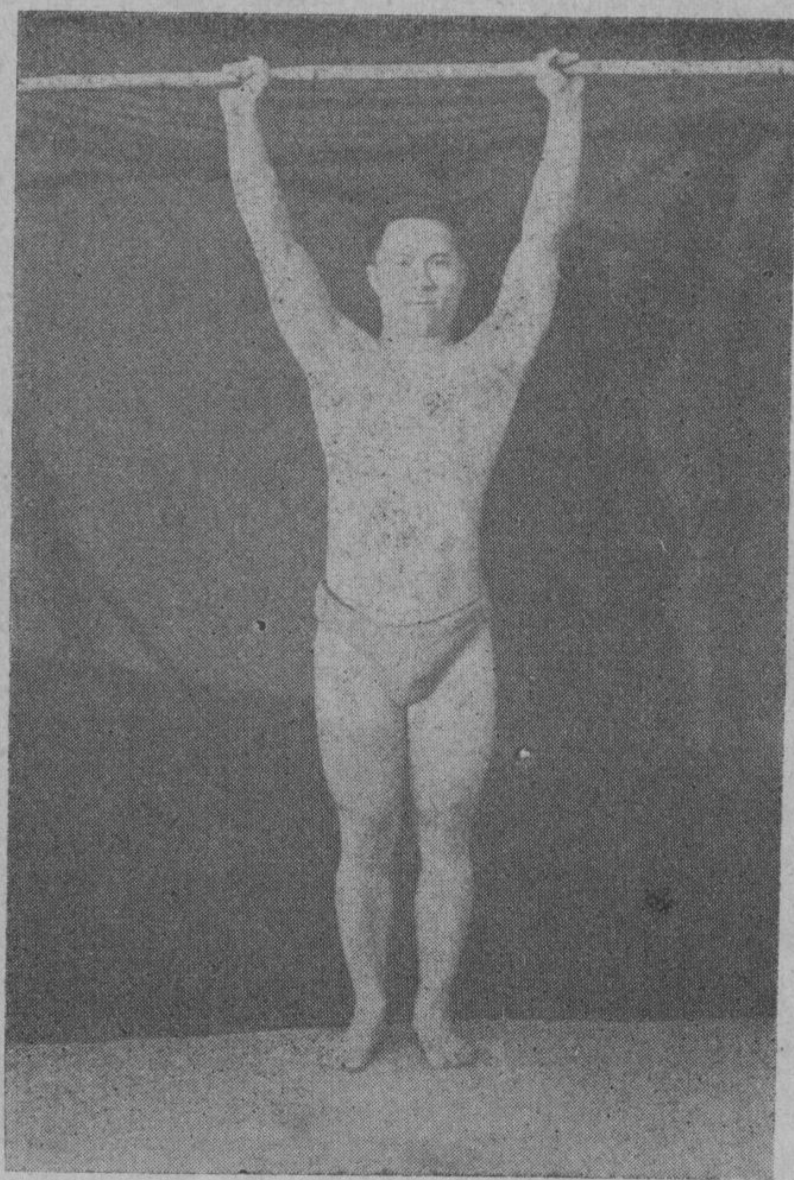


腹—第一圖

前臂，尤其是前臂與闊背肌也有很大的好處。自然胸肌也會得到相當的裨益。

（六）三頭肌——仰面臥在櫈子上，屈臂握鈴。再兩臂用力伸直向上舉起，同時吸氣。及舉至不能再高時，還原重做。舉時腰不能離櫈。否則就會失了不少的效力。可先由八次做起，漸次加至十二次。這的確是一個發達三頭肌、肩肌、胸肌與闊背肌的很好的運動。因為是睡在櫈上，所舉的重量應比立正舉的來得重些。

（七）雙頭肌——重做本課第五之雙頭肌運動。



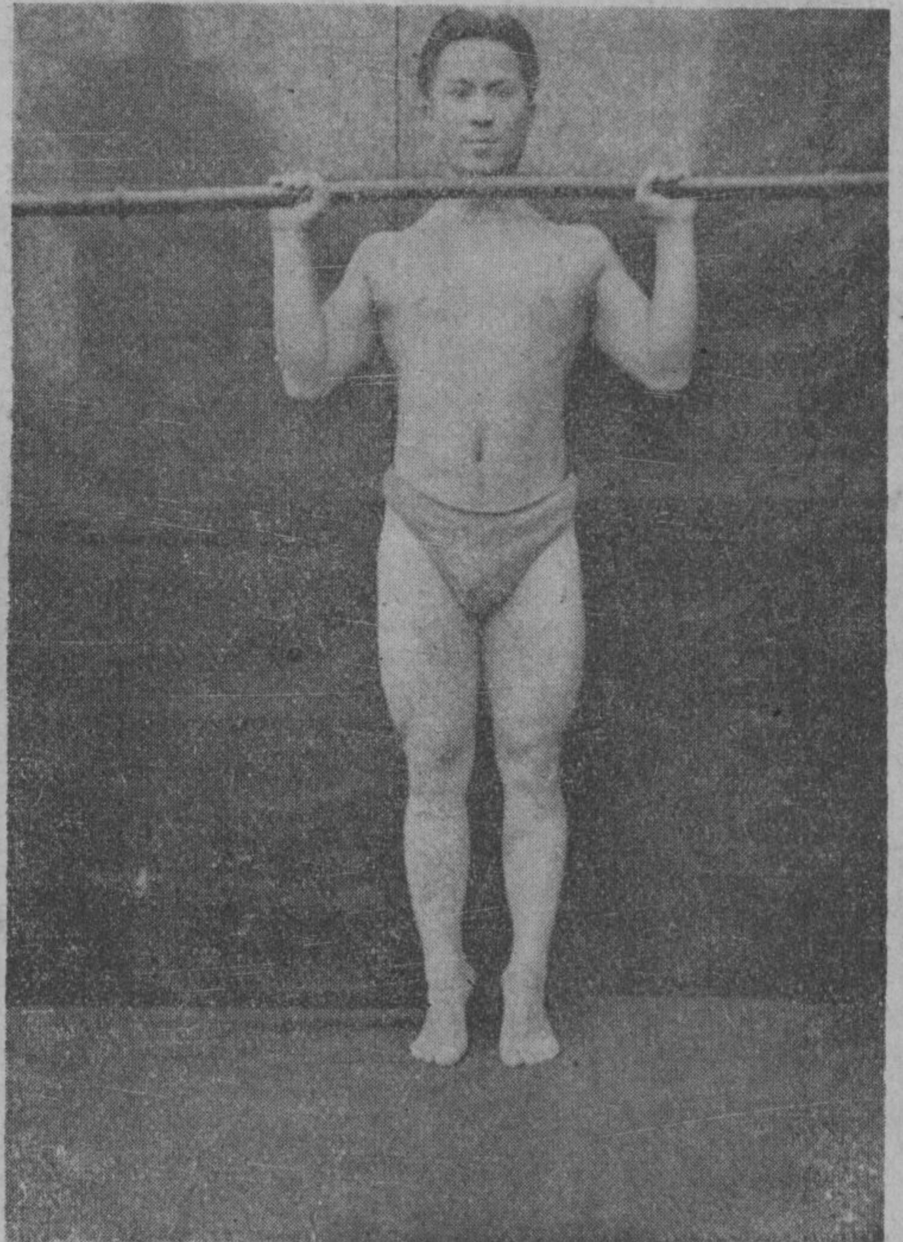
第二圖甲——雙頭肌

（八）三頭肌——重做本課運動六。

（九）肩斜肌——重做第九課第八之肩斜肌運動。

（十）深呼吸。

末了祝進步



第二圖乙——雙頭肌

第十一課

敬愛的朋友：

疾病自然是我們每個人之所憎惡的。不過無論我們是怎樣小心來保護我們的身體也好，有時免不了會遇着小小的毛病。這其間最普通的成因，不是因爲我們工作過度，就是衣服穿得過單薄以至着了寒，或者兩者相並而行。這都是我自己常有的經驗。若我有過甚麼毛病的話都是由于上述的兩者而形成的。有時因爲工作過忙，不能不加倍勤奮做去。有時因爲運動完了，已有點疲乏而自己又少穿了衣服（這在冬天尤甚），一着了寒自然就很容易染上感冒。

我自己是不大肯吃藥的，除了萬不得已，那當然是例外。我相信疾病最有效力的醫法就是休息（這指普通的病症而言。）一個有良心的醫生，他自會告訴你以一個人的病十之九是靠自己來醫好自己的。眞的，一個人的疾病之能否痊愈，和復原之遲速，與他的抵抗力之強

弱適成正比例。

近年來差不多我是很少會生病的。但頭痛、傷風等小毛病自然有時是免不了。一當我患着這種毛病時，我必連飯也不吃的一放了工就馬上上床睡去。往往一覺醒來，身體卽會恢復其原狀。當我患着傷風的當兒，我必多飲開水。如有微咳，卽多飲鹽湯。自然充分的休息與睡眠是少不了的。上述的就是我自己的自然治療法。我覺得這種簡單的治療法于我很有效力，故特地介紹出來。有時我遇着肚子不大舒適的時候，我卽禁食一兩餐，只飲些牛奶與吃些水果。不過就我近年來而論，我就很少會生過大病。其實只要我們能事事防患于未然，卽可以省却許多可避免的痛苦，費時破財猶在其次的呢！

現在我想和你談談我對于其他各項運動的意見。

我是很主張全能運動的。假如我們不是想成爲一個職業的運動家，我想我們儘可以隨興所至的來運動。但我以爲每一個男子或女子都想有一個健美典型的體格，那是無可諱言的。可是普通一般運動，只能使身體某部分的肌肉發達起來。所以假如我們想于最短期間中

達到我們體格發達的目的，那就非來練發達肌肉運動不可。發達肌肉的運動，除了使我們的體格發達完美之外，我們的力氣也會因之而大大的增加。這于無形中卽可以增進我們對于所專心于那項運動的成績，同時也可以增進我們自衛的能力。

講到自衛這方面，不外乎拳術與角力的兩者。此外還有日本的柔術。拳術又可分爲中國拳術與西洋拳術的兩者。我們且分別逐一加以討論：

就中西的拳術而論，講到其玄妙處，自當首推我們的國術。因其變化無窮，手脚並用，所以往往能出奇制勝，以寡敵衆。但惟其玄奧與變化無窮，所以初學者大有無從入手之嘆。且眞有工夫的人，又輕易不肯傳人，以致漸次失傳。這自然是非常之可惜的。現在有眞正本領的自大有人在，但比之往昔，我相信總有點等差的吧？

我對于國術是一個狂熱的愛好者，但在學校裏所跟的教師練了一年多仍不外那十二路潭腿，所以也就灰心下來。到了大學也嘗集團請了一位教師來教，但一來因功課過忙，二來也因人多練不出甚麼來，所以結果仍一無所成。但假如有機會，我仍想來練下去。

不過現在已是一個人事紛忙的時代。爲了學課與生計之奔忙，我們顯然不能整天的來練。所以我以爲我國的拳術有臻系統化與簡精化之必要，使學者能于最短的期間內，練成一種自衛的能力。

日本的柔術只不過我國拳術之旁流，但因其易于學習而實用，所以一個學了半年日本柔術的人，如你連一點拳術也不懂的，你是不容易走近他身邊的。柔術本來是一種專借人氣力的一種自衛術，也是手脚（尤其脚）拜用的。我記得我在學校裏的時候，我們的健美會嘗請了一位高麗人來教我們的柔術。這人的身體雖不很大，氣力也不見得很出衆；但我們會裏體格雖大的人也弄他不過。而且你攻得越用力，與你的體量越重，則摔得也來得越重。現在日本柔術所謂 Jiu Jitau，在國際運動上已有相當地位，尤其外國的警察人員多習之。假如我國國術能加以整理而宣揚于世，想必會駕日本柔術而上之。

再次講到西洋拳。我對于西洋拳（Boxing）的確看了不少。但自己也只練了半年。西洋拳的好處也正和日本柔術一樣易于學習。普通練上數月西洋拳的人，通常自衛上也可以應

付應付了。西洋拳一來就是對打，這樣慣了後，有時被人攻擊也就不致束手無措。但練習時切忌過分狂熱，以致把頭部或心部擊傷。

我一向都認為角力是一種最好不過的運動。一個角力的人比其他運動家的體格都來得發達。如西洋拳術是一種耐力的運動，那麼角力是一種耐力和實力兩者并用的運動。在角力中，我們的身體是不能有弱點的。差不多從頸而至足無時不要劇烈的來動作。頸尤其用得厲害。所以一個角力家的頸部往往是非常之發達的。我的頸部能有目下的度數，不無與角力有關。

至于西洋拳和角力這兩者于對抗上屬勝的問題，我記得在體育雜誌(Physical Culture Magaz'ne, March, 1933)上嘗討論過。結論是角力佔優勝。理由是角力者的力氣往往比拳術家（指西洋拳）來得大。所以一近身，拳術家即無能為力。我記得從前美國有一個得世界重量角力錦名路易士(Ed Strangler Lewis)的嘗向得重量拳術錦標的來挑戰過，并願意拏出錢來作賭，可惜比賽不成。

我記得我在中學的時候，對于游泳是非常愛好的。在廣東差不多每一個人都喜歡游泳。廣州水上遊藝會對面的江上是我們游泳最適當的所在。我們總是數人合起來叫一隻艇來跟着。這比在游泳池裏來游舒服多了。

只要水淸潔，游泳自然是一種最好不過的運動。不過不要過于自信，尤其是到江海來游泳的時候，否則終會弄出大禍來。同時到了不熟的地方來游泳，切忌用頭來跳下去。見人遇溺時，如非萬不得已，還是不要落水去救他的好。最好拋之以繩，或伸之以竹，把他拖回岸上來。到了不能不要下水救人時，可先把自己的鞋和外衣除掉；否則救人之志未達，而自己先遭沒頂之殃。總之，游泳是每個人應有的技能，懂得游泳，一生都會受用的。

再次講到田徑。假如我們不是想成爲一個長跑家，我還是勸你不必來練長跑的好。因爲這是屬于耐力的運動，而過勤練習，則精力與肌肉之消耗比增長還來得快，而且時間之耗費也不少。當你高興的時候來跑跑，我幷不反對，但最好還是不要跑過二百公尺以外。

至于球類，只要你有時間和機會，儘可任情的耍去。但在練發達肌肉運動期中，球戲每星

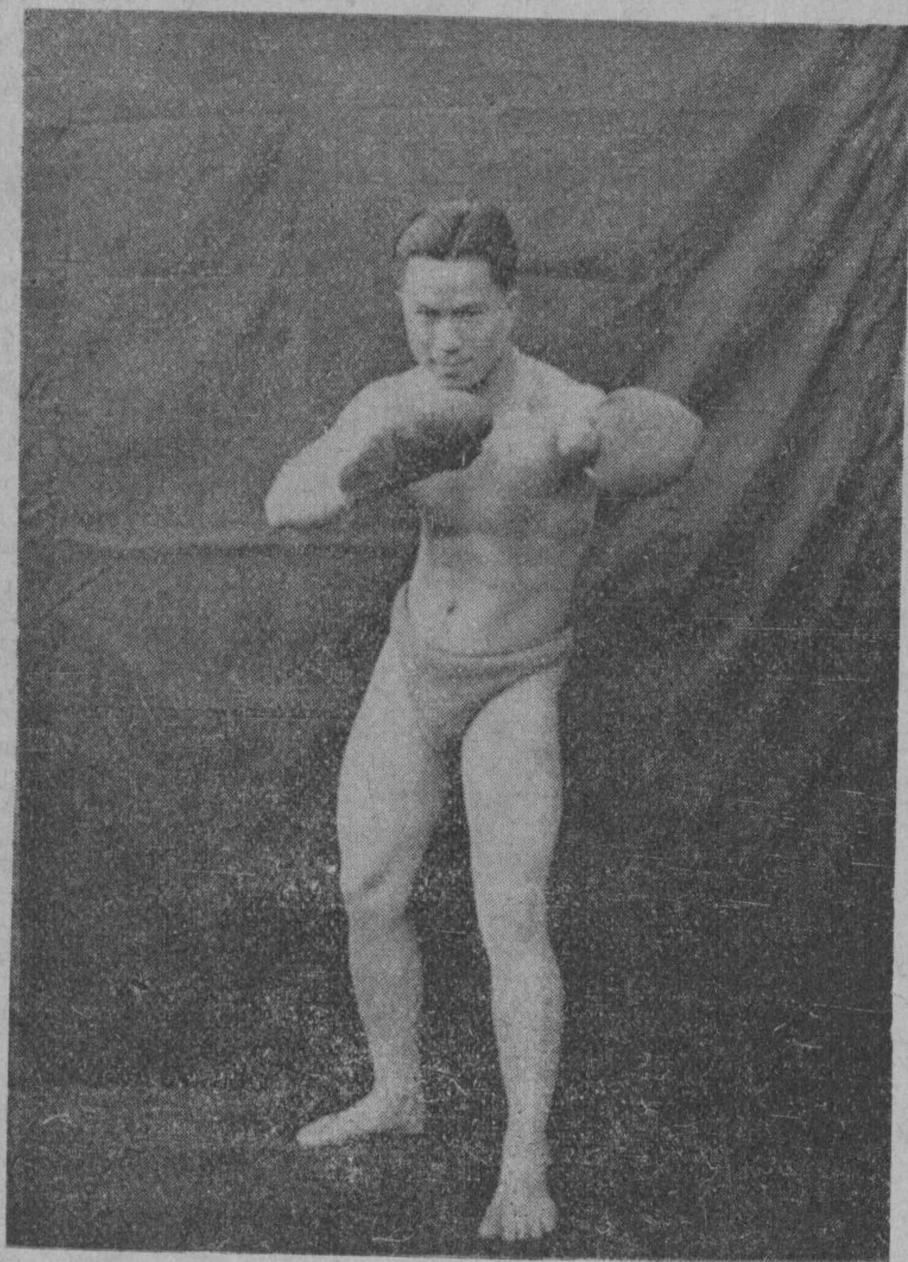
期最好不過三次。

運動解釋：

（一）深呼吸——假鬥拳，同時深呼吸。

所謂假鬥拳的卽外國人之所謂 Shadow Boxing。這種工作是爲一個西洋拳術家之所必要練習的。若你是懂得西洋拳術，自不必要我來多說。若你是不大熟悉的，我不妨解釋一下。

現在假定你前面有一個人來同你對擊。你要記着



第一圖——"假鬥拳"

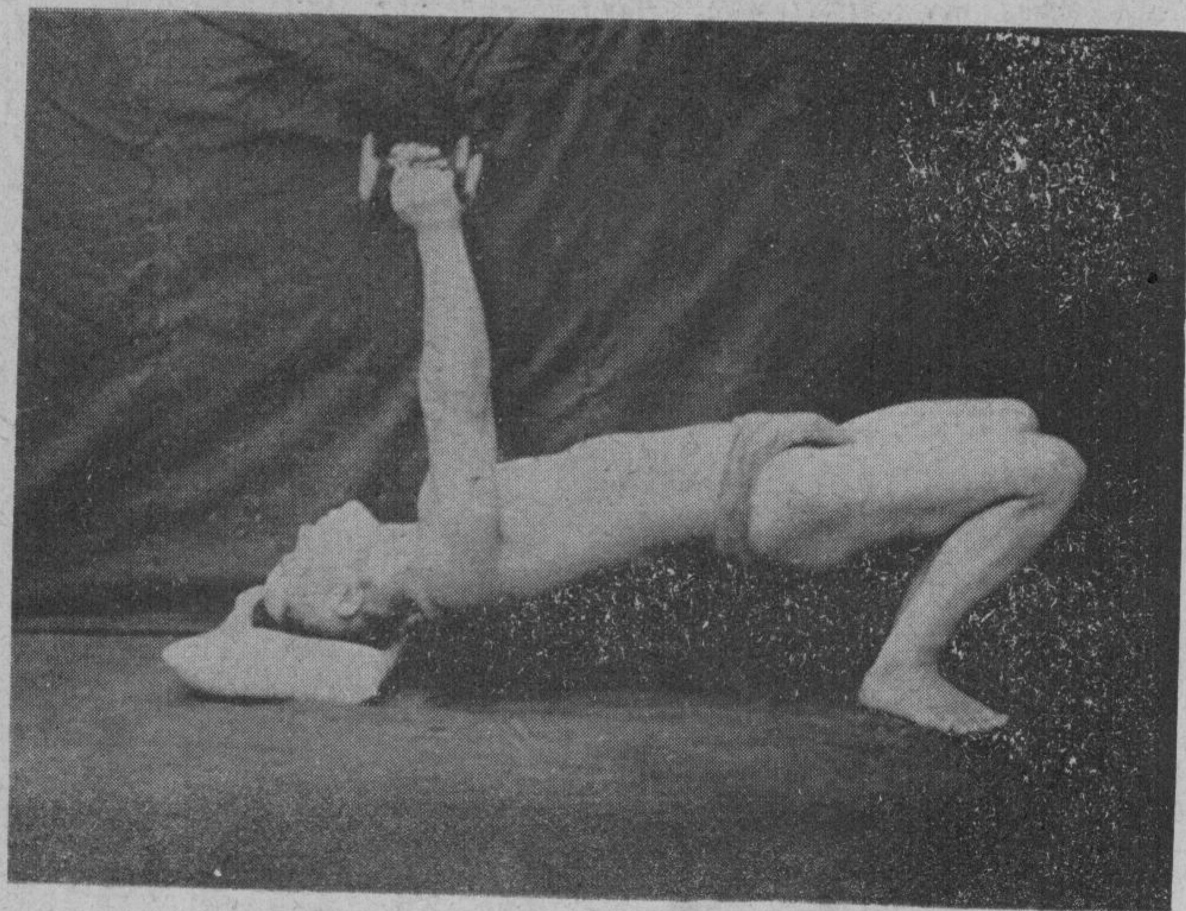
你的足部是要分前後的站住：左足在前，右足在後。右脚之脚跟應略爲提起，以便跳躍自如。至于兩足之距離，可按你腿部之長短而定，以能轉動靈活爲主。太闊則進退不靈，太狹則易于傾跌。進時左足領前，退時右足先退。轉身時，兩足切忌相交但兩足應一同來動作。眼時時要前望——注視『對手，』切忌閉上。出擊時上身前傾，同時要借助肩部之力。你要記着：你擊人時，人也會回擊你的。所以左手擊時，則用右手來護衞；右手擊時，則用左手馬上縮回保護護衞的手不可握拳，手指以略彎伸開爲宜。可參照本課第一圖。擊時深深的吸氣。發拳可由輕入重，及稍倦卽止。若你能這樣練去，你就是不眞正來參加西洋拳之訓練，于自衞上至少有多少的補助。

（二）頸——『角力橋舉重』——先採『角力橋』之姿勢。同時屈臂握鈴。然後兩臂用力伸直向上舉起（如本課第二圖。）同時吸氣。還原，呼氣。重做。在整個動作的進程中，肩部不能着地，直保持其原有『角力橋』之姿勢。動作可由十二至十六次。

自然在這個運動方式中你不能希望舉和立正或臥下來舉一樣的重量的。如你在這個運動方式中初時能舉如立正舉四分之一的重量的已就很好了。

（三）雙頭肌——加重，手掌朝內在單槓上來做『引體上升』的運動。做法如前所述的一樣。

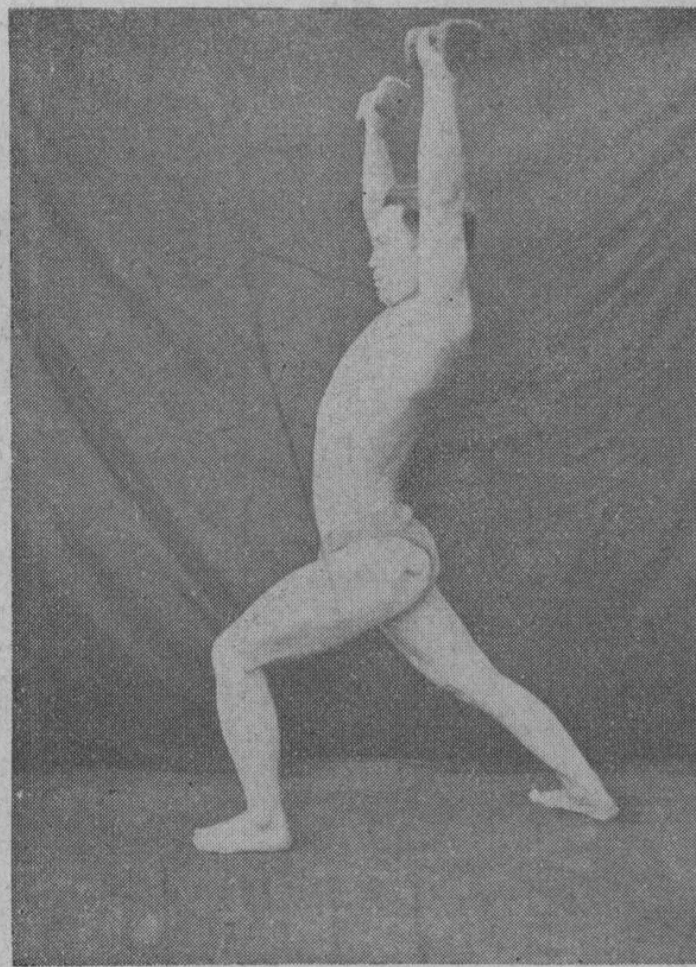
至于加重的方法，就我的經驗說起來，最舒服與最適當的還是把鐵啞鈴掛在脚上來做。不過關于這一點，如有人來替你掛的，自然比較妥當些，同時横槓一定要離地有相當的高度才可以。但如所加的重量不是很重的，則可繫在腰上來做。然以鬆一點爲好，以免有礙呼吸。以上只不過我自己一種建議。你如認爲有更適當的辦法來加重的，儘可採納。如能拉過十次之外，可再加重，復從六次做起，如此類



第二圖——"重舉橋力角"

推。

（四）三頭肌——『兩臂跳舉』——這是一個國際舉重比賽方式之一所不同的就是我們是舉啞鈴，國際比賽是用鐵槓鈴而已。其做法是這樣：先蹲下急的一跳把鈴一同搖至肩際，起立，如第三課第四圖甲。數一、二再一跳（兩足同時向前後分開，左足在前，右足在後，）同時兩臂一同往上拋舉。如本課第三圖。兩腿起立合併，鈴放下，回復到第三課第四圖甲所示之姿勢，重做。可由八次做起，漸次加至十四次。



第三圖——"兩臂跳舉"

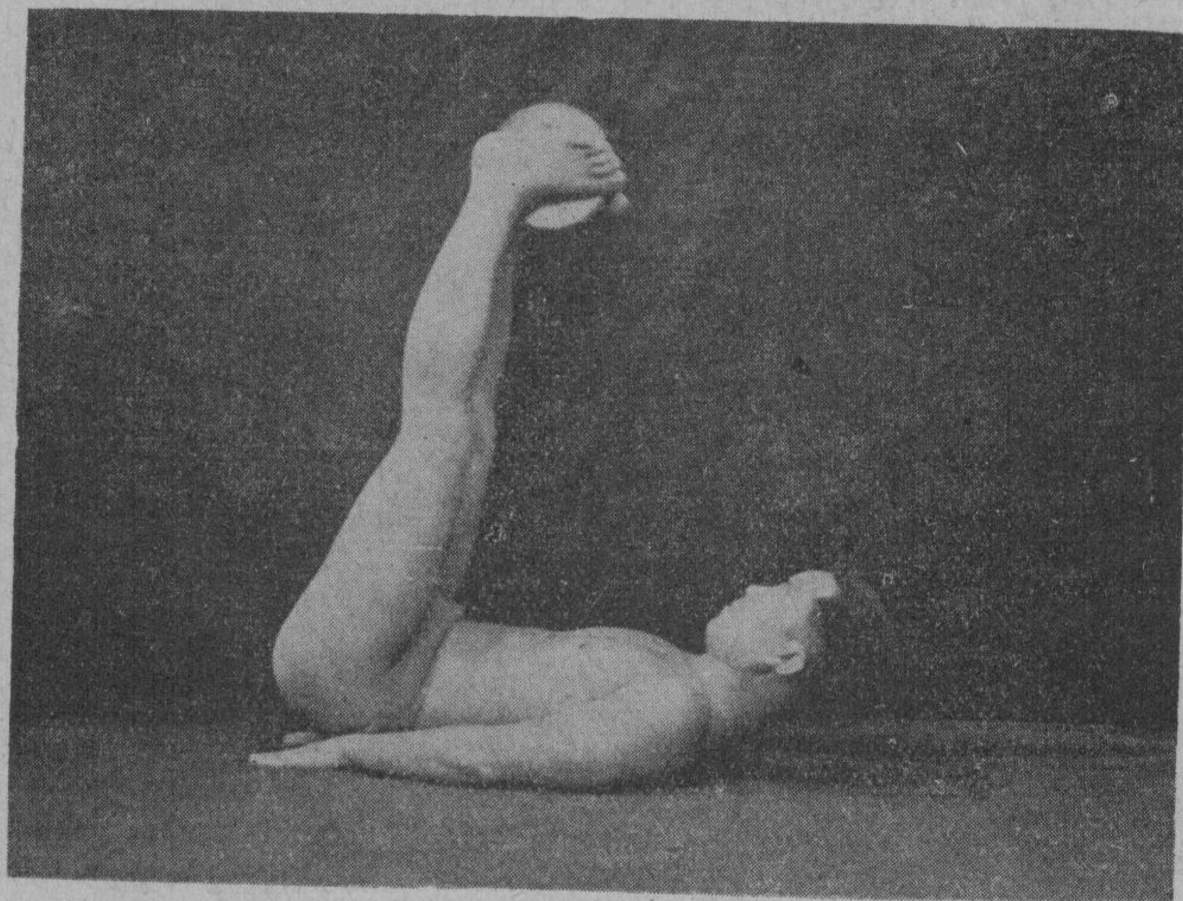
（五）腹——臥下，兩足伸直挾鈴。然後兩腿伸直用力把鈴向上彎起，及彎至與身體形成九十度角爲主。如本課第四圖。如能過此則更佳。同時吸氣。還原重做。可由十二次做起，漸次

加至十六次。

這是一種進一步的腹部之訓練。這個運動除了發達腹部肌肉之外，對于大腿肌之發達上也有相當的補助。

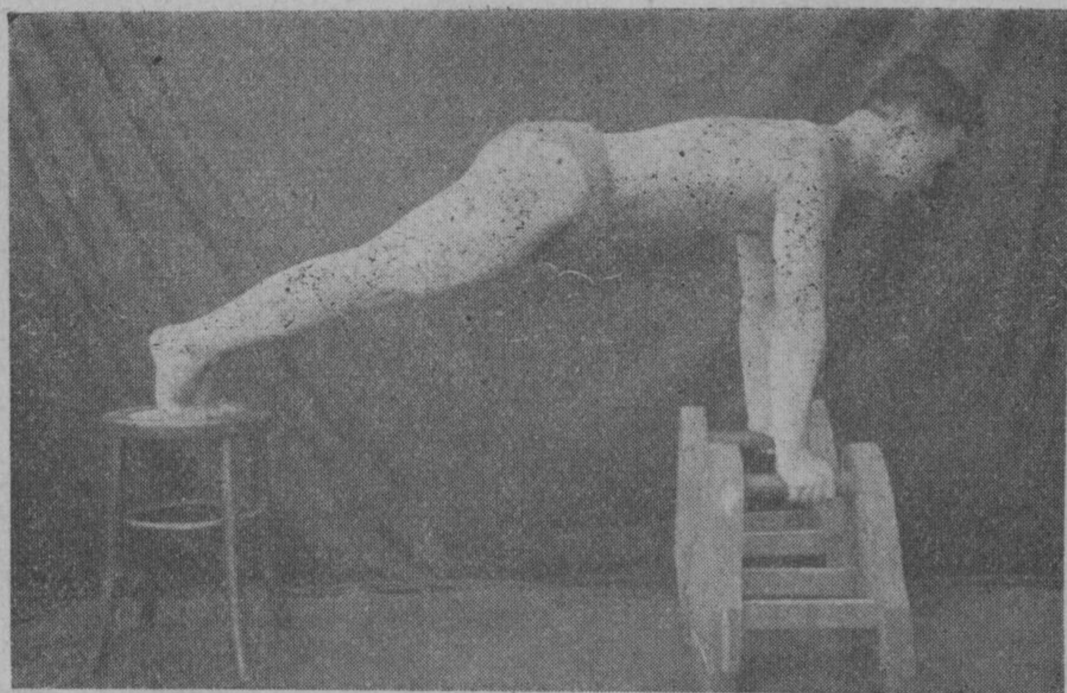
（六）雙頭肌——重做本課之雙頭肌運動。

（七）胸——如本課第五圖所示的在兩架上來做『掌上壓』的運動。因爲這樣當力氣增加了以後，可將兩足踏上櫈上來做。而且也舒服多多。當落下時，頭部仍要保持其平直的位置，且要稍仰，切忌俯下。藉此以給予頸部一種很好的運動。

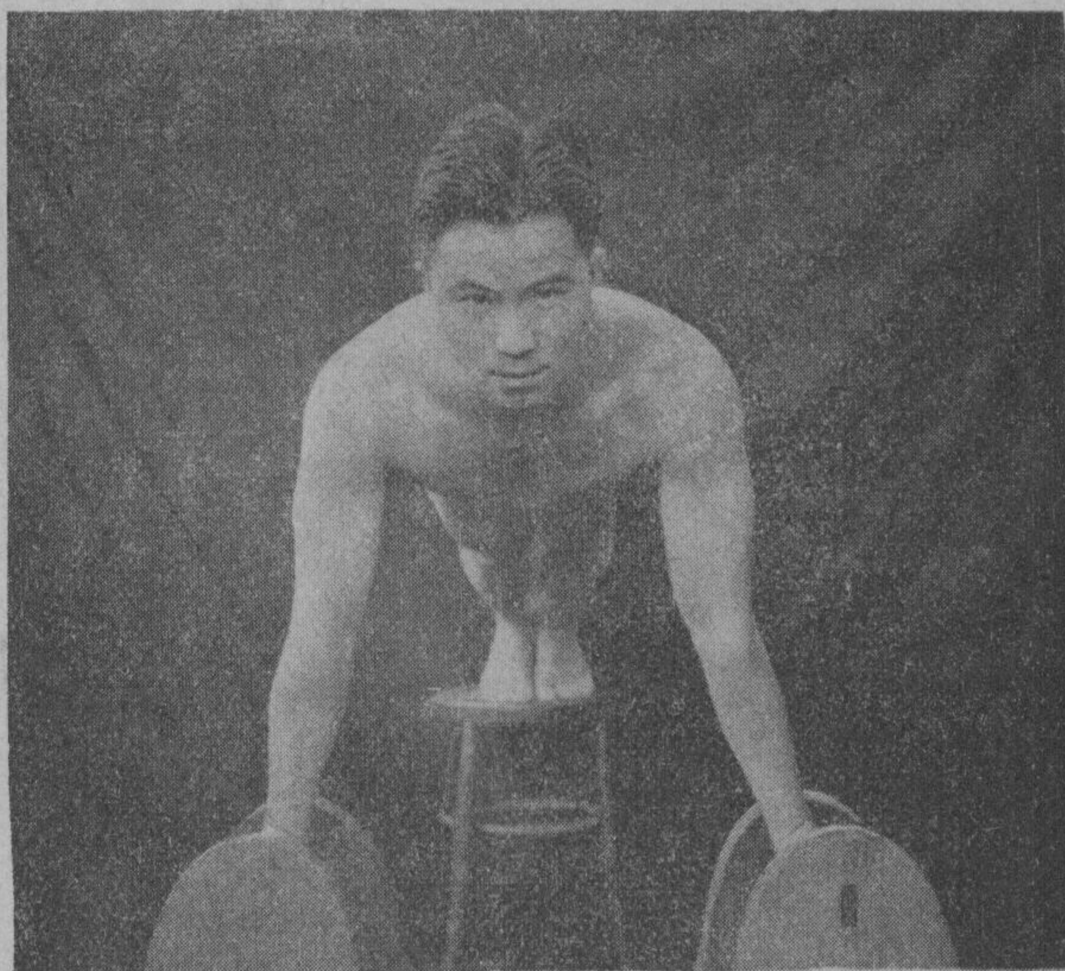


第四圖——腹

當力氣增加後，可用東西掛在頸上來做。至于繫鈴所用東西的質料，則以輭滑爲宜，而且



第五圖甲——"壓上掌"之側面姿勢



第五圖乙——"壓上掌"之正面姿勢

要闊些，如帆布帶或舊的領帶（古色的）都可以。做法與次數可和上述的一樣。這個運動方式因了加重的緣故，必會使胸肌、三頭肌等肌肉更快的發達起來。

（八）前臂——重做第八課第七之前臂運動。

（九）大腿——兩手垂直握鈴，跨上樓梯。初時可跨二級，再三級、四級，一直這樣做去，及盡你的步之長度然後再加重。每上一度，卽用單足站立，并盡力將脚跟提起。上時吸氣，停時呼。至倦爲止。

這個運動除了發達全個腿部的肌肉外，對于我們肺囊之擴大上是非常有幫助的。

（十）深呼吸。

末了謹祝

成功

竹光上



第五圖丙——"掌上壓"動作完成時的姿勢

第十二課

敬愛的朋友：

現在終于到了我在這本書寫給你末一封信了，也就是末了的一課。但我的意思決不是說這是我寫給你最後的一封信，因爲來日方長，我們通信的機會正多着呢！同時你也不要誤會，以爲練完了三個月之後就不必再練。須知學問無止境，練身也是一樣。不過假如你認眞的練了三個月，你至少已立了一個很穩固的根基。同時對于健身術上，你亦已得到相當的知識。在我，我是極其希望你能够作再進一步的鍛練，俾你的體魄無論于肌肉與氣力方面都能發達到其最高的限度。但假如眞的出于萬不得已，不能再繼續練下去的，我亦希望你每天費上十餘分鐘選出幾個你所最喜歡練的運動方式來練。這樣，你的體格雖不至有多大的進展，但至少可以保持其現狀而不至退化。記住，凡肌肉如不用，就會退化的。我們既然如此苦心的練到有相當成績，若一旦完全停止下來，非獨于我們健康上有妨礙，而且也豈不是前功盡棄麼？

一般的所謂運動家往往犯了這個毛病，那就是當他們在學校裏的時候，他們會拼命的來運動。因爲運動多，食量自然大。但到他們離了學校而跑進社會去時，他們一方面完全停了運動，但一方面食量却不減少。結果不久就患上兩樣最危險的病症：胃病心病齊發。無論我們身體任何一部分的器官也好，總要有一個休息的機會的。胃部自然也不能例外。若整天要牠來做着過度的工作，終有一天發生毛病來。在運動的期間中，胃部的消化力自然較強，所以多食一點也無多大妨礙。但當我們一旦完全停止了運動後，胃也正如我們身體別部分的肌肉一樣漸漸的退化。這樣，毛病之發生自在意料中。至于心部，因爲我們往常一到了一定的時間卽令牠由運動中所發生一種特殊的反應。倘若我們馬上停止了一切的運動，心部的體素自會跟着而退化。結果毛病是差不多不可避免的。我們要完全停止了運動未嘗不可以，但最好是漸漸減少。不過我以爲我們所費于練身體的時間所得到的報酬的確是值得的。世界上還有甚麼比一個健全的體魄更爲可貴呵！因此我極希望你能永遠繼續來運動。自然，當我們到了老年的時候再不能做當我們在年青時所做的劇烈的運動，但至少我們每天可行數里的

路。那也豈不是一種很理想的運動麼？

一件偉大的工作，是需要一個具有強健的體魄的人來完成的。一個孱弱的人自沒有幹大事的精力和膽量。

當一切事情都是那麼平和而無一點艱阻的時候，無論任何一個人都能愉快地來工作。同樣的假如一件工作是極其容易的，自然誰也可以勝任。但在失敗中而仍能微笑地幹去，那就非要有勇氣和毅力不可。亦只有一個具有健全的體格的人，才能克服一切障礙。一個具有健全的體格和聰敏的頭腦的人或許有時免不了遇着挫折，但他幷不會因此而灰心的。他目前的失敗是他未來成功所必經的階段。他失敗的次數越多，則他的經驗也越豐富，因之他將來所成就的也越大。反之，一個身體孱弱的人，在未遇到甚麼挫折之前，他的精力已先萎靡。性命既自顧之不遑，何能復談功業？

眞的，一個僥倖得有所成就的人是不能稱爲眞正的成就。不經過困難而所成就的事業就等于一間偉大的房子建築于浮沙上一樣。唯有經過無限困難而後有所成就的事業才算

有價值。運動上也是一樣。倘若你一生出來你的肌肉就是那麼完滿的，你自不以爲意。但假如你從很孱弱的狀態中而練到強壯起來的，你自會認爲這是非常之有價值的了。過于舒適的生活非獨沒有多大的意義，反而使得我們無論于德、智、體的三方面都會漸漸的退化。唯有繼續的克服抵抗力我們才有進展。前進的生活是需要不絕地奮鬥。而在奮鬥過程中是需要充分的生命力來做我們的後盾。

困難可以造就你成功的階梯，但你也可以藉此來原諒你自己所以失敗的口實。這可全看乎你自己。

沒有人可以來改進我們自己的生活，有的就只是我們的自身。只有那些做他們所應做的事情的人在人海中才有所成就。互助是我們應有的美德。但靠天、靠人、靠祖宗，都不是好漢！

別人所做出的偉大的事情或別人的知識，我們只好當做一種借鑑。我們之想有所成就那就不能不要靠乎我們本身的學識和經驗。在人生的征途中，如我們想達到我們的目的，我們一定要來用我們的力和滴我們的汗。

倘若我們想有所成就的話，那我們就要自己來努力。自己來解決自己的問題。自己來創造自己的理想。自己來培養成一種偉大的人格。最後一點尤爲重要。因爲一個人如沒有偉大的人格，無論他的成就是多麼的偉大也好，在他生前或許還有多少的威信，但一當他死了之後，雖或不至遺臭萬年至少是免不了湮沒無聞。

我們不患有過，所患的是知過不改。我們應常常在德、智體的三方面來改進我們自己。能如是，那我們已于我們的事業上已立了一個很堅固的根基了。

講到我們成就的根基，最重要的是我們能有一個強健的體魄。有了一個強健的體魄，你卽可以致力于你的智能的訓練。無論你的智能是多麼的高超也好，假如你的體格是弱不禁風的，那你的情感作用卽會失其平衡。一個于情感方面失了其控制力的人，他一定會缺乏勇氣和自信。倘若我們沒有勇氣和自信，那無論我們來做任何一件事情也好，我們準會失敗的。就算我們在僥倖中于物質上有所成就，但假如我們沒有一個強健的體魄，我們是不能算爲得到人生最大的快樂。

一個人的姿勢之優越與否，不獨于儀表上有很大的影響，同時對于一個人之成功與失敗上也有很大的關係。往往我們給予人們第一個印象是最深刻的。比方你想來得到某一個職位，在第一次接見中你的儀式是很大方而有精神的，那你至少可以給予對方一個很好的印象。反之，如你是駝背彎腰，一點也沒有神氣的，無論你的才能是怎樣高超也好，對方對你第一次的印象自不會怎樣好。自然我們單靠外表是不成的。眞實的本領自不可少。但假如兩個人都有差不多的本領而同時想來得到同一的位置，那麽體格較好的不消說是必被獲選。

不良好的姿勢之形成，可分先天與後天的兩者。屬于先天的，自應從少就要請醫生來改正。屬于後天的不待說是由于惡劣的習慣或生活之不得其當而形成，而以前者爲最普通。

講到不良好的姿勢方面最普通的有兩種，一就是駝背，一就是脚橋下陷，也卽所謂平底脚。我們且先來談談平底脚之成因與其對于身體之害處。

我們知道我們的足部是爲三十六塊骨頭與二十八個關節所形成。所以我們每次一舉足，足部卽會表現出一百二十六樣的動作。脚又有脚橋，其數爲四。二橫二縱。縱的又有內外之

分。內的爲內縱橋，外的爲外縱橋。前者高有伸縮性且富于彈力。後者低，堅硬而有支持體重之功能。其他的兩脚橋則一前一後。前者位于足趾之起點處而橫過于脚。後者則在脚步之正中。大多數人的脚病發生之初，就是由于脚前橋之下陷及變弱，跟着內縱橋就隨之而潰壞。其結果卽變爲平底脚與足脛內向等毛病。

由于我們的足印中，我們就容易可以見到我們的脚橋。一隻平常的足——健全的——只有足之前後與外緣着地，中部之空處是沒有一點觸及地面的。當我們的脚橋下陷了之後，就會有兩件嚴重的事情發生：第一就是肌肉、神經與血管被骨之重量壓得如此厲害，以至變其原形——出了其原有的地位之外，其結果就會變爲逾常之痛楚。第二，就是身體之垂直中樞失了其平衡。由以上之兩點毛病，往往有嚴重的不幸的事情跟之而發生。

我們全身之重量，是全靠兩脚來支持的。脚部之所以有支持全身重量之能力，就是全靠我們的脚橋。這無異于一部汽車之重量寄託于其車輪上一樣。倘若汽車的車輪發生毛病，傾側或漏了氣，則車身之重心自會失了其平衡。其結果就有全車倒坍或駛出正軌之虞。其實我

們的脚也是一樣，當我們的脚橋下陷以後，就會發生同樣的結局。

形成脚橋下陷的原因是有許多種的。就女子方面來說，穿高跟皮鞋就是其中最大原因之一。就男子方面所穿鞋度太狹或太短，慣于用『八字脚』（脚尖朝外）來跑路等也是形成脚橋下陷之最顯著的原因。自然，因缺乏運動以至脚力退減乃其中最大的原因。平底脚是有程度深淺之分，可分爲一、二或三期。初時而不加注意，自會漸次變劇，結果弄到痛楚難當。到那時然後來求補救之方，未免嫌遲。所以還是及早來想補救辦法的好。

舉凡上述的腿部運動，都可以使足部增強。所以根本的補救法還是先要從基礎方面着手。赤着脚用足尖在地上來跑路是可以增強脚橋。他如試用足趾把一粒彈子在地上拾起來這種運動也是很有功效的。

再講到駝背這個問題，除了我們有着構造上的毛病外，這種缺陷大半是由于我們坐立得不得其當而形成的。這和兩肩傾前是同樣的毛病。有時因爲我們缺乏運動，以至腰部無力也是一重大的原因。但有許多運動家也會犯着這個毛病。運動家之所以犯着這種毛病的原

因不外乎兩點：一就是由于平日站立不當而成，一就是大胸肌過于發達，以至把兩肩拉向前去，結果自會兩肩傾前。專練胸部運動的人就往往會有這種毛病。所以我們如對于背肌能同時加以相當鍛練，再于平日能挺起胸，把兩肩稍爲後傾來跑路的，那自不會有這種不良好的姿勢發生了。我并不反對你來練胸部，但不要忘了來練我們的背。須知闊背肌發達完滿以後，不獨可以增加你胸圍的度數，而且你將來所發出的拳也會特別的有力。

如你目下已有了兩肩傾前的毛病，那你可多做以下的一個運動方式：立正，兩手伸直在背後互握。盡力往下往內拉，好像想把兩肩胛拉到并在一起的一樣。放鬆後重做。用力時吸，不用力時呼。這個運動方式不獨可以發達背部的肌肉，同時對于三頭肌與胸肌之發達上也有很大的功效。

運動解釋：

（一）深呼吸——假鬥拳，同時深呼吸。

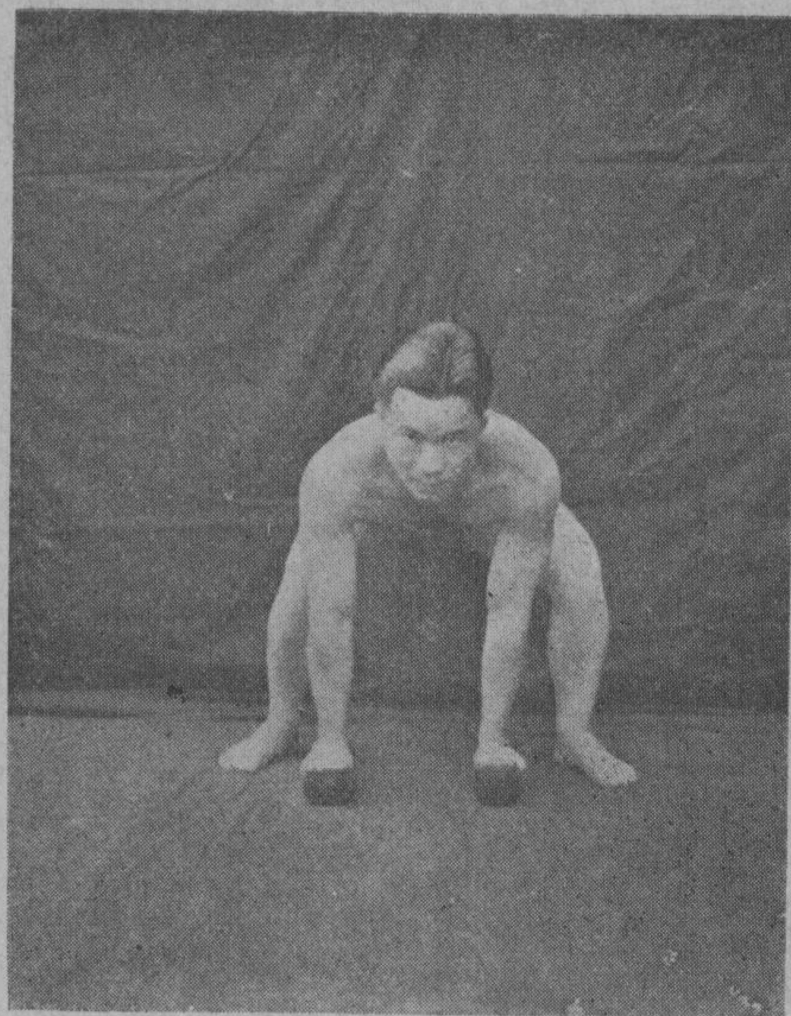
（二）腹——兩足分開的站住，兩手握鈴作全身扭轉運動。做法和第六課第一之運動

一樣。但因爲兩手已握鈴，自比較難些，不過同時也可以給予全個腹部一種更徹底的運動。初時不可拏得過重。動作以做得對爲先決條件。大約初做時每手十磅卽可。用力時吸氣，不用力時呼。兩方向所做的次數要相等。及倦爲止。這同時也是一種很好的腰部運動。

（三）雙頭肌——重做第十一課第三之雙頭肌運動。但不要忘記了加重，自然這是指你能拉過十次來說的。

（四）胸——重做第十一課第七之加重『掌上壓。』但如能做過二十次以外，則要加重，再從十五次做起。

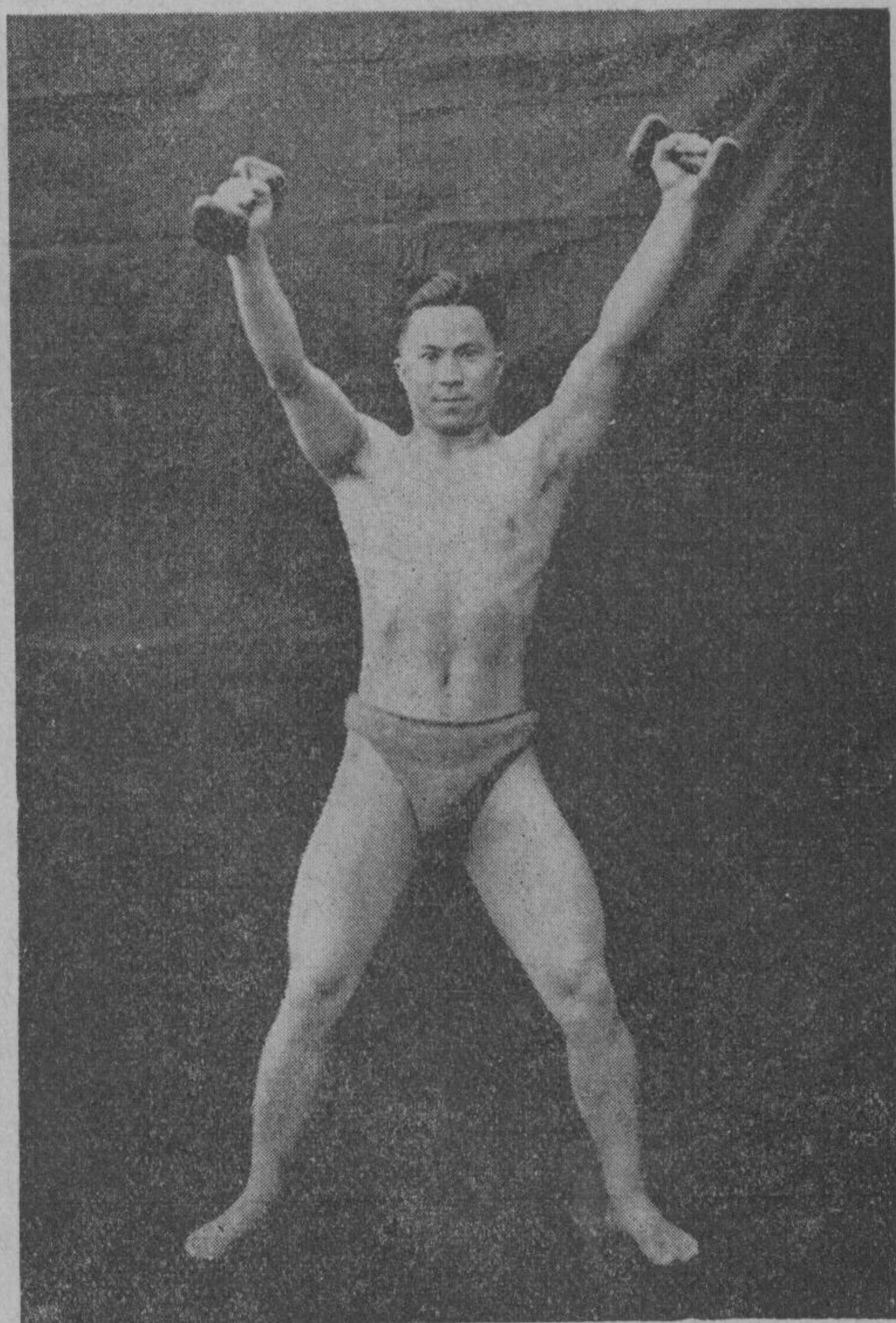
（五）雙頭肌——手掌朝面在單槓上極度分開的來做『引體上升』運動。不必再加



第一圖甲——全身運動

重。藉此給予雙頭肌、闊背肌、胸肌等一種新的反應。做法與次數如前。

（六）全身——屈身下去，如本課第一圖甲所示的蹲住。兩臂向前垂直握鈴。鈴要放于跨下。頭要平望。然後兩臂一同用力把鈴向上揮起，同時吸氣。如第一圖乙。稍停呼氣。再將臂把鈴用力向左右拉出，同時吸氣。如本課第一圖丙。稍一停頓，同時呼氣。再用力往下向後拉，使兩肩在背後之距離極力縮少。如本課第一圖丁。換言之，好像要把兩肩之肩胛在背後合攏一樣。不消說這是不可

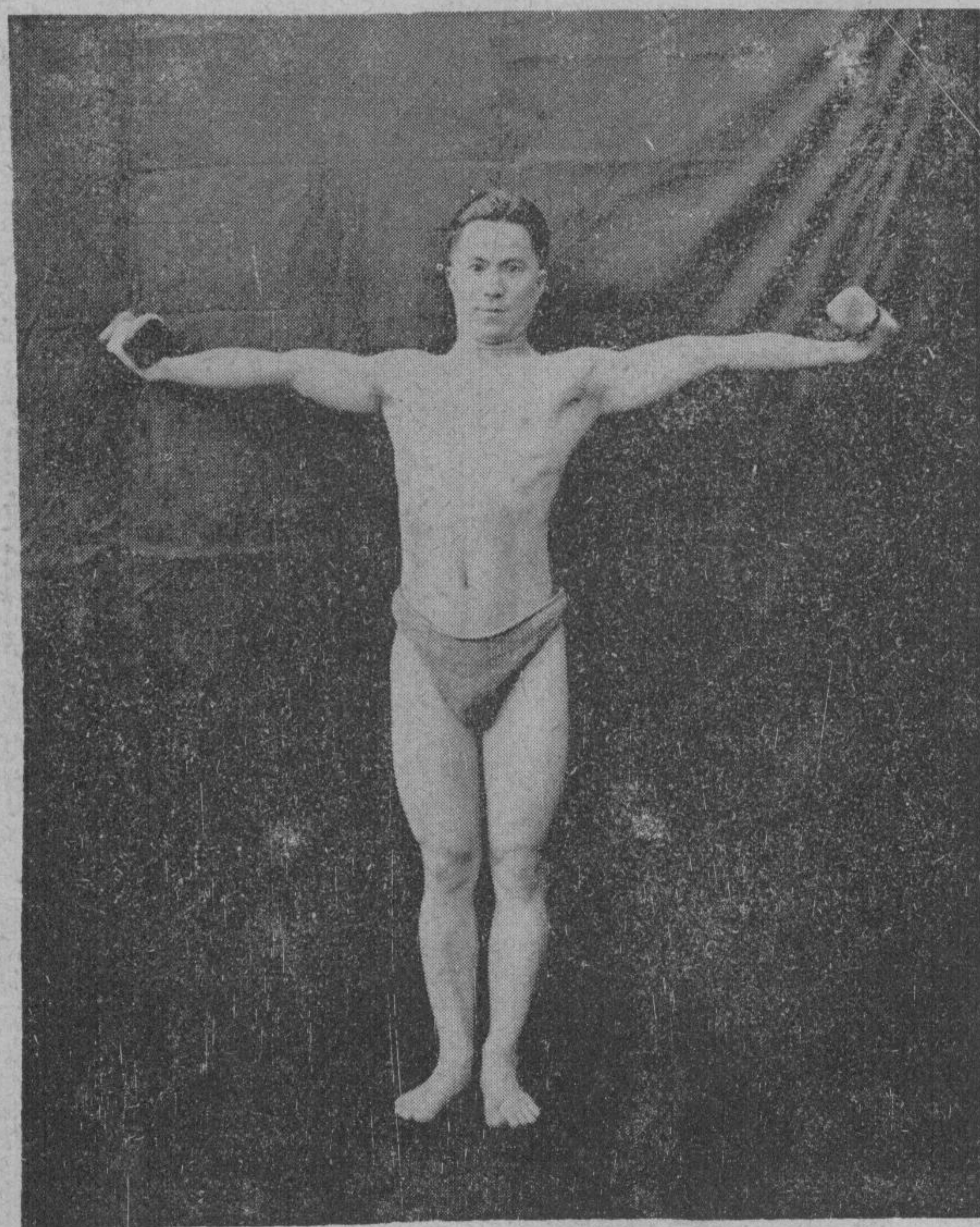


動運身全——乙圖一第

能的；但我們不妨當牠可能的做去。先由十次做起，漸次加至十五次。

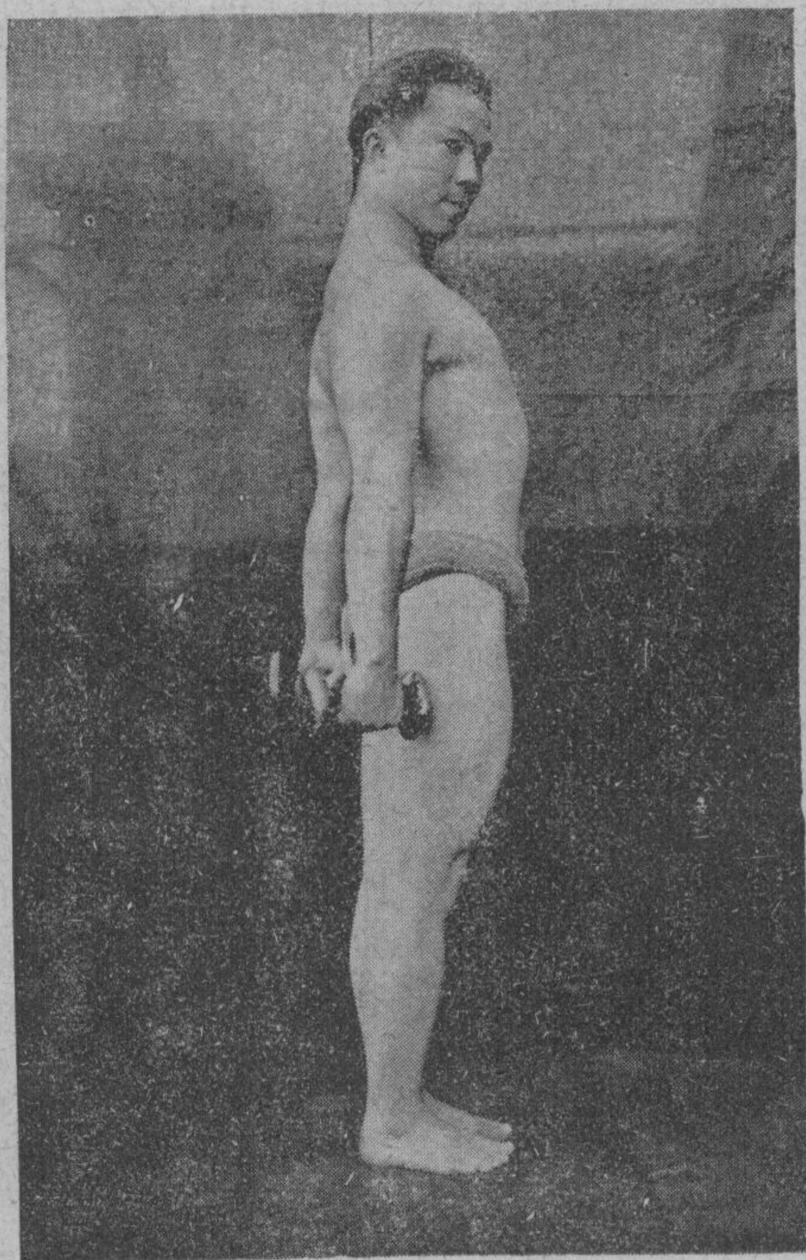
我知道這是一個非常吃力的運動。但也就因此可以給予我們上身的肌肉，如闊背肌、背肌、肩肌、大胸肌等一種很徹底的動力。因之即可以使牠們更快的發達起來。

（七）前臂——重做第六課第七之前臂運動。



動運身全——圖一丙第

（八）腿——立正，兩臂垂直握鈴，蹲下。及蹲至無可再低時急的盡力往上跳起。同時吸氣。當兩足剛着地時再度往上跳。繼續這樣的做去，及倦爲止。做這個運動的時候，切忌穿皮鞋。能赤足在草地上來做自然最好。不能的話，亦要穿上輕的運動鞋來做。落時須以足尖先着地。切不可用足跟先落地，否則腦部是會得不良的影響。



第一圖丁——全身運動

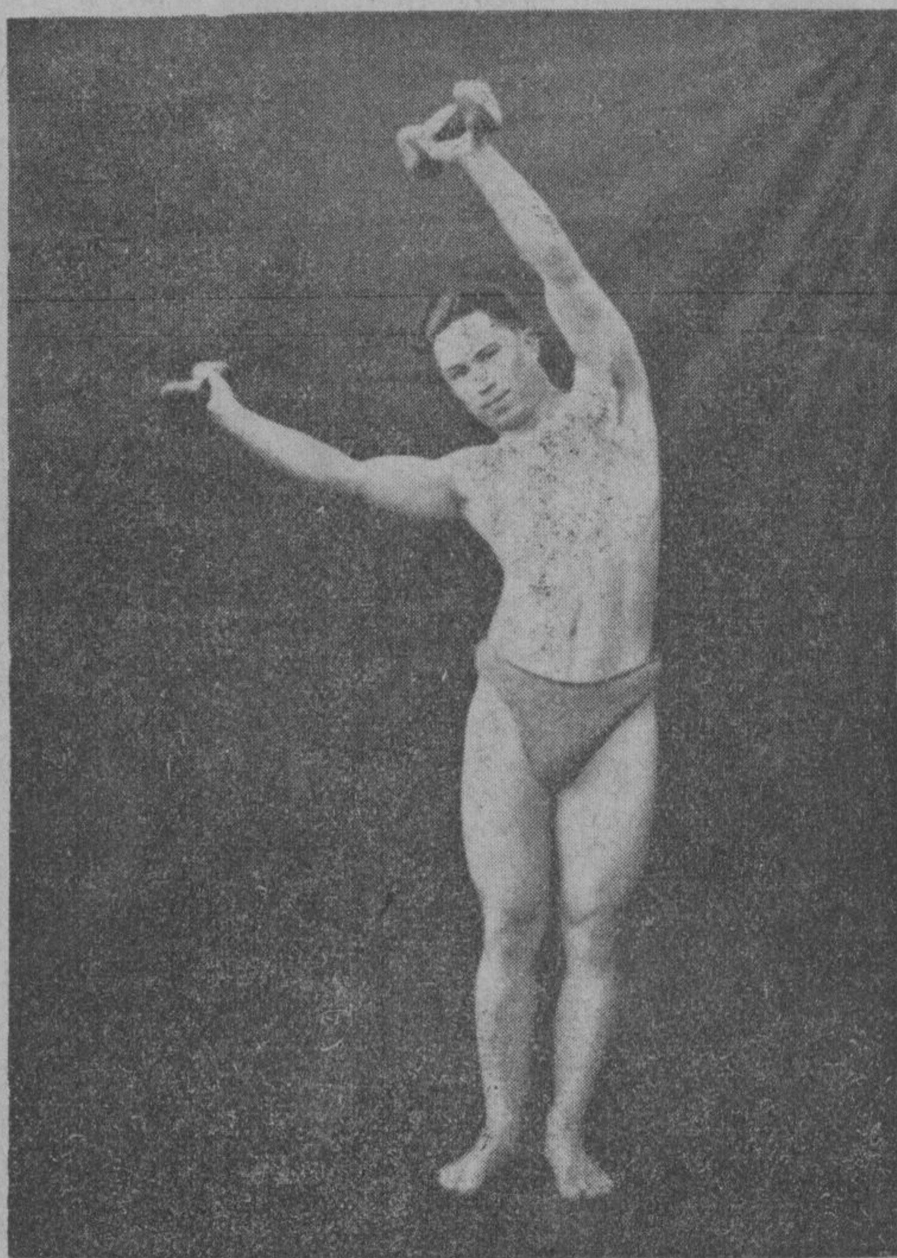
（九）闊背肌——立正，兩手握鈴伸直向頭上高舉。再如本課第二圖所示的向左右側去。側時吸氣，還原時呼。每邊可由十次做起，漸次加至十五次。在整個運動的進行中，腿部不能移動。上身也得常常保持其在直線的姿勢中。

這個運動除了發達闊背肌外，對于腰部兩側與腹部兩邊腹肉之發達上是非常有助力的。

（十）深呼吸。

敬愛的朋友，這封信或許已寫得太長了，但我想對你說的還多着呢！在上述的敍論中不免有太煩瑣和重複的地方。關于這一點，我很相信是免不了的。但我總是拏出一腔熱誠來寫，正如我寫給一個最知心的朋友一樣。所以如有甚麼缺點，也請你以寬恕一個摯友一樣的來原諒我。

當我目下親筆來寫這末了一段而想到你已練成一個健美的體魄時，我是多麼的快慰呵！願



肌背闊——圖二第

全中國四萬萬的同胞都跟着我們一樣的練到強健起來。那時還愁我國之不強麼？末了謹以萬分的誠意，祝你強而有力！

竹光上二十六年二月十九日

Document generated by Anna's Archive around 2023-2024 as part of the DuXiu collection (https://annas-blog.org/duxiu-exclusive.html).

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):
{
"filename": "MTI1NjQ1Mzkuemlw",
"filename_decoded": "12564539.zip",
"filesize": 85403099,
"md5": "8104ed5562df56cba8e523fa854c0c6c",
"header_md5": "028b976303b2ed880e8c0e76585249c2",
"sha1": "fb7d167d03e269c88d43102a055a72a7d9ec133e",
"sha256": "e8fce58157dfb49dd5ea8865b2189a6bdbc7aa1d1e39b2c0f9d494ee0b220102",
"crc32": 590337123,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 86517698,
"pdg_dir_name": "",
"pdg_main_pages_found": 181,
"pdg_main_pages_max": 181,
"total_pages": 196,
"total_pixels": 550222249,
"pdf_generation_missing_pages": false
}